الموسوعة النفسية

أمراض نفسية

هستيريا

فصام شخصية

خجل

قلق

صرع

تنويم مغناطيسي

حلم

اعداد
د. خليل أبو فرحة



دار أسامة للنشر والتوزيع


بسم الله الرحمن الرحيم

الموسوعة النفسية

تأليف

د. خليل فرحة

دار أسامة للنشر والتوزيع
الأردن – عمّان

الناشر

دار أسامة للنشر والتوزيع

الأردن - عمّان

تلفاكس : ٤٦٤٧٤٤٧ - فاكس : ٥٨٦٣٦٣٣

ص . ب : ١٤١٧٨١

الطبعة الأولى

٢٠٠٠م

المقدمـــــة

مدخـــــل :

كان الإنسان في العصر الحجري يعيش في الكهوف ويؤمن بأن العالم حولـــه مليء بالأرواح ..

كان يتصورها موجودة في الصخور والأشجار والحيوان .. وكـــان يصنــف هذه الأرواح في الخير والشر ، ولهذا تراه يقضي معظم وقته في إرضاء تلك الأرواح المحيطة به[١] . كان الاعتقاد السائد أن الأرواح تستطيع أن تـــؤذي الفــرد ، فــروح الشجرة إذا غضبت أسقطت قطعة منها فوق رأسه لتقتله .

وهكذا كان الإنسان يعيش في خوف دائم من تلك الأرواح .

والأدهى من ذلك أن روحه قد تخرج منه ويحل محلها روح شريرة تلبس جسده ولذلك تبدو عليه علامات الشذوذ[٢] في سلوكه ومن ثم يضحي يشكل مشكلة بالنسبة لأســرته وقبيلته .

وإزاء هذا الخوف من هذا المريض كانت القبيلة تفكر في قتله بقصد إخــراج الروح الشريرة من داخله[٣].

وبمرور الوقت ظهر من احترف الطب البدائي وكان يحفــرون حفــرة فــي جمجمة المريض ليسمحوا للروح الشريرة بالخروج من الجسد . إلا إن هــذه العمليــة كانت كافية بمجرد حفر الجمجمة لقتل المريض .

ورغم ذلك فقد اشتهر الهنود في شفاء العديد من هذه الحالات .

---

(١) يطلق على هذه النزعة اصطلاح الاحائية : أي نسبة الحياة إلى كل شئ .

(٢) الشذوذ : نعت ينعت به المرء متى انحرف سلوكه وتصرفه انحرافاً شديد الدرجة تقريباً عن المعدل السنوي أو النمط المعياري للسلوك ، فالانحراف يكون عن الأس السوي أو المعدل المتوسط وهو انحراف تحت السوي أو يتجه إلى فوق السوي.

(٣) أمراض العصر : د. عبد الرحمن العيسوي .

وفي الإنجيل تردد في أكثر من موضع على أن رجال الدين والطب في فجر التاريخ قد سعوا للمحاولة في السيطرة على تلك الأرواح الشريرة .

وفي العصر اليوناني حاول الطبيب اليوناني "هيبو قراط" (٤٦٠-٣٥٧ ق.م) وضع نظام طبي بعيداً عن الروحانيات وأسس نظريته على أساس من خبرات الواقع مع مرضاه ودون الاعتماد على الدين أو السحر .

لقد اعتبر السلوك الشاذ ناتجاً عن اختلال في بعض وظائف الجسد وبذلك تكون هذه الأمراض العقلية قد أدرجت ضمن الأمراض الجسمية .

لقد أكد هيبو قراط أن كثيراً من الاضطرابات السلوكية تعود إلى أمراض الدماغ أو حدوث جروح فيه .

كما اعتبر الشذوذ عبارة عن مرض وليس ناتجاً عن غضب الآلهة والجن والشياطين . وقد قسم هيبو قراط الشخصية على أساس المزاج الدموي الغالب في الفرد : الصفراوي والسوداوي والبلغمي واللمفاوي ونسب الصفات النفسية لكل واحدة منها ، رغم أن العلم الحديث لا يقر ذلك[١] .

وبعد سقوط الحضارتين اليونانية والرومانية عادتا إلى سالف عهدهما وبقي الناس نحو ألف عام يتخبطون في أوهامهم وتصوراتهم عن تأثير الآلهة والجن والشياطين.

وقد ارتد الطب إلي يد رجال الدين والدجالين وانتشرت الخرافة بشكل واسع. وكان القساوسة[٢] يهدفون لخلاص الروح وإرجاع المرض العقلي إلى تلبّس الأرواح لجسد الفرد .

كما كان هناك من يعتقد أن روحاً إلهية مقدسة لبستها ومن ثمّ كان يقدس أصحابها ، وفي عصر النهضة أمكن التمييز بين الأمراض العقلية والأمراض الجسمية، وكانوا يقولون أن الأمراض الجسمية طبيعية أما العقلية فهي فوق الطبيعة .

---

(١) سيكولوجية الخرافة والتفكير العلمي : د. العيسوي .

(٢) جمع قس : وهو من كان بين الاسقف والشماس . الكاهن (سريانية) معناها : الشيخ.

كان القس يقرأ آية من الإنجيل بصوت مرتفع في أذن المريض الذي يعاني من الاكتئاب والهبوط أو المغمى عليه فإذا استيقظ وفاق كان التشخيص إنه شيطان وإن لم يفق دل ذلك على أنه مريض بمرض جسمي ذلك لأن الآية المقدسة تجعله يتراجع أو ينسحب .

وفي عام ١٤٨٩ ميلادية صدر كتاب عن اثنين من الاخوة الدومينكايين في ألمانيا أسمياه "مطرقة الساحر" وعلى الرغم من أنه يبدو اليوم معبراً عن التعطش للدماء إلا أن محبي السحر سرعان ما تلقفوه .

وكان الكي بالنار من بين الأساليب المستخدمة في العلاج وكان القتل يوصف لبعض المرضى لراحة الأرواح التي تسكن أجسادهم(١) .

وكان أكثر القتلى من هؤلاء من الأصحاء إلاّ أنهم وقعوا ضحية لاتهام خصومهم إياهم بالمرض العقلي كي يتخلصوا منهم أو كانوا ضحية رجال الدين كونهم من معارضي الكنيسة .

وكان جان لويس فيفس (١٤٩٢–١٥٤٠م) من الرجال الذين حاربوا هذه الظواهر ودعا لاستخدام العقل والمنطق ودعا لمحاربة الجهل وتنوير مختلف طبقات المجتمع بالعلم وضرورة علاج المرضى العقليين بالمعالجة الطبية مع توفير كل الظروف والأجواء التي من شأنها توفير الهدوء والاستقرار للشعب ضماناً لسلامة العقل .

وفي ألمانيا كان العالم باراسولس يحارب الخرافة وما أحاط الطب من جهل إلا أن دعوته هذه رفضت من أصحاب المراكز العليا وحوكم .

وباراسولس هو الداعي إلى ادخال فكرة أن الإنسان كائن بيولوجي متكامل ولا بد من النظر إلى المضطرب عقلياً على أنه مريض .

ومع إنشاء المستشفيات إلا أن المرضى كانوا يودعون خلف الأسوار مكبلين بالأغلال والقيود الحديدية .

---

(١) نفس المصدر السابق .

وكان الناس في أيام الأعياد والعطل الرسمية يتفرجون على هؤلاء المرضى وكأنهم يتفرجون على حديقة الحيوان .

وفي لندن أنشئت مستشفى كان يطلق عليها اسم (دار الجنون) وكانت هذه المستشفى تمتهن إنسانية البشر بصورة مؤلمة وبشعة .

وفي عام ١٧٩٣ تولى في باريس (الطبيب الفرنسي فيليب بنبل) مستشفى الباستير واتخذ قراراً بكسر القيود ورفع الأغلال الحديدية من أيدي وأرجل ورقاب المرضى وحول المستشفى إلى "مستشفى عقلي" رغم أن عامة الناس كان ينظرون إلى هذا الطبيب على أنه هو المجنون لأنه تجرأ على فك قيود هؤلاء الوحوش الخطيرة (المرضى العقليين) .

وقد تعرض ذات مرة للاعتداء في أحد الشوارع نقمة عليه كونه يتعاطف مع المجانين كما لاقى هذا الطبيب الكثير من العنت والاضطهاد .

وقامت السيدة الأمريكية مس ديكس (١٨٠٢-١٨٨٧م) بالمناداة بالاصلاح بعدما وجدت أن المرضى في ولايتها يعاملون أسوأ من الحيوانات .

وأخذت بالطواف بين عواصم الولايات المتحدة تنشر دعوتها ، كما سافرت إلى إنجلترا واسكتلندا تنادي بمعاملة المرضى العقليين ومعالجتهم إنسانياً .

وفي فرنسا استطاع انتون مسمر (١٧٣٤-١٨١٥م) أن يخرج بما أسماه "مغمطة الحيوان" وهو منهج يجعل الفرد في حالة تشبه النوم أسماه (المسمرية) والتي سميت بعدئذ التنويم المغناطيسي " .

وقد استطاع أن يميز العصاب النفسي كحالة من علم النفس المرضي . وفي عام ١٨٦٤ ظهر الطبيب الفرنسي (lieq – ault) ١٨٢٣- ١٩٠٤ الذي استخدم التنويم المغناطيسي في العلاج .

وأكد تلميذه بيرنهايم (١٨٣٧-١٩١٩) أن التنويم المغناطيسي هو ظاهرة طبيعية وليست استجابة للإيحاء .

كما وصف الإيحاء بأنه : إيحاء يوحي فيه الفرد لنفسه بفكرة ما كــأن يقنــع نفسه أنه إنسان ناجح أو حسن المظهر .

وقد عرفت مدرسته باسم مدرسة نانس لاسيما بعد أن امتــد تفسـيره لبــاقي الأمراض النفسية ، وقد تزعم شاركوت (١٨٢٥-١٨٩٣) في مستشفى ســالبيتر فــي باريس مدرسة مشابهة لمدرسة بيرنهايم.

وقد استخدم شاركوت التنويم المغناطيسي لعلاج مرضاه من مرض الهستيريا رغم اختصاصه في علم الأعصاب . وكان من بين تلاميذه سـيجموند فرويــد الــذي درس تحت إشرافه عام ١٨٨٥م . وبييه جانيت (١٨٥٩-١٩٤٧) الذي تولـــى إدارة المستشفى بعده بناء على طلبه وحثه على مواصلة بحوثه عن الهستيريا .

وقد توصل هذا الطالب (الأستاذ) إلى مفهوم التفكــك أي فقــدان التكــامل أو الوحدة في الشخصية التي تفتقد في حالات العصاب وخاصـــة فــي حــالات إزدواج الشخصية أو تعدد الشخصية[١] .

أما في المانيا فقد ظهر اتجاه[٢] يقول أن الاضطرابات السلوكية ترجــع إلــى مرض عضوي أو لجرح في أحد الأعضاء .

وقد أصدر جريزنجر (١٨١٧-١٨٦٨م) كتابا عن الطب العقلي نص فيــه : أن الأمراض العقلية لها أسباب جسمية واعتبر الطب العقلي وعلم الأعصـــاب علمــا موحدا . وقد نجح هذا الاتجاه إلى وصف الأمراض دون تفسيرها .

وكان تلميذ جريزنجر هوكيربيلين (١٨٥٥-١٩٢٦) يطمح بتحويــل الطــب العقلي إلى الطب الفيزيقي ولهذا صنف الأمراض العقلية ووصف أعراضــها وبدايــة ظهورها وارجع أسبابا لظهورها في الدماغ وقد وصف مرضـــى الجنــون الــدوري

---

(١) أي يتقمص الفرد شخصيات مختلفة والتي غالبا ما تظهر مع حالات فقدان الذاكرة .

(٢) أطلق على هذا الاتجاه (التشريحي للفسيولوجي) .

والعته المبكر[1] . وارجع أسباب هذين المرضين لأسباب وراثية أو حدوث إصابـــات في الدماغ.

يقول الدكتور عبد الرحمن العيسوي[2] عن اسهامات فرويد في الطب النفســي قائلاً : "في آخريات القرن التاسع عشر كان الطب العقلي مهيئاً لظهور نظرية نفســية كاملة ". وفعلاً ظهرت نظرية على يد بيبرنهايم وشاركوت وجانيت إلا أنهم لم يتمكنوا من إضافة شئ سوى وجهة النظر الجسمية التي ترجع الأمراض النفسية إلى أصـــول جسمية. بينما يقول روبرت وايت عن فرويد سيجموند(١٨٥٦-١٩٢٩) الذي تحـــول إلى ممارسة الطب العقلي أن كتاباته تعكس حنقه على أخلاق الجنس البشري والأفكار الدينية .

وكان فرويد يصف مرضاه بأنهم (عصابيون)[3] أي مصـــابون بـــالأمراض النفسية أو أنهم ذهانيون أي معاناتهم من الذهان العقلي أي المرض العقلي المرادف

---

(١) يطلق عليه حالياً الفصام .

(٢) نفس المصدر السابق .

(٣) عصاب Neurosis

١- هو مرض نفسي أو عصبي وظيفي، ينطوي على مجموعة من الأعراض النفسية كالانفعالات المكبوتـة والصدمات والصراع الداخلي . والعصاب خلل أو اضطراب وظيفي يطرأ على الجهاز العصبي، تعود جـذوره إلى منشأ نفسي . على أنه ينبغي التمييز بين المرض العصبي ذي المنشأ العضوي (وعلاجه من اختصاص طبيب الأمراض العصبية (Neurologist) وبين المرض النفسي الذي تكون معالجته على يد طبيب الأمراض العقلية أو المحلـل النفساني .

٢- العصاب هو خلل وظيفي ، نفسي المنشأ ، يعتري الجهاز العصبي لدى المرء ويعتبره علمـاء التحليـل النفسي بمثابة ظاهرة من ظواهر الصراع الداخلي الذي ينطوي على احباط إحدى الدوافع الغريزية الأساسية.

كما أنهم يتحـدثون عن عصاب فعلي حيث يبدو أن هذا العصاب عضوي المنشأ. فالمصاب بهـذا الخلـل أو الاضطراب يعجز عن ادراك أسبابه الأصلية، وهناك عدة أعراض تظهر على العصابي مثل القلق والهواجس والهستريا والنسيان .

والعصاب أنواع فمنها العصاب الاستحواذي : Obsessional Neurosis وهو عصـاب نفسـي يتميز بسيطرة الأفكار الهاجسة أو الدوافع والبواعث المستحوذة على المرء، وهناك العصاب التجريبي :

. Experimental Neurosis

وتطلق هذه التسمية استناداً إلى تجارب بافلوف على الكلب حيث اكتشف هذا العالم الروسي بأن الكلب عندما يصل إلى (نقطة الانهيار) فلا يعود قادراً على القيام بالتمييز الصحيح ، فأنه قد عانى ما يمكن وصفه بنوع من الانهيار العصبي، إذ تغير سلوكه فجأة بطرق متنوعة . وأصبح شديد الهيجان وأخذ يعوي مثلما رفض البقاء في موقعه المخصص وأصبح عدوانياً تجاه القائم بالتجربة ، كما رفض الرجوع إلى مكان الاختبار وفقد الرجاع المشروطة لديه سابقاً ، حتى أنه رفض الطعام رغم كونه جائعاً.

أما العصاب الجسمي الواهي Actual Neurosis فهو تفرق مدرسة التحليل النفسي بين عصاب نفسي المنشأ وعصاب جسمي المنشأ أو عضوي المنشأ .

فالعصاب الجسمي تسببه عوامل جسمية راهنة، ولا ينجم عن كبت الانفعالات في مرحلة الطفولة .

ويأتي الاستمناء والافراط الجنسي من بين تلك العوامل الجسمية الواهنة. وهناك العصاب الصدمي (العصاب الرضي) Traumatic Neurosis وهو كناية عن عصاب نفسي تسبب في إحداثه صدمة أو رضة عاطفية تصيب المرء ، كما هي الحال في الهستريا أو لدى إصابة الشخص ببعض المخاوف المرضية أو الرهبات Phobias كما أن هناك عصاب فمي أو الفأفأة Neurosis وهو اصطلاح في لغة التحليل النفسي يطلق على التعثر في النطق أو حالات التأتأة والفأفأة ، باعتبارها تمثل على اندفاع غير شعوري صادر عن الليبيدو (الطاقة الجنسية الغريزية) الشفوي أو الفمي . وهناك العصاب المرضي Patho Neurosis ويقال للشخص المصاب بداء معين Neuropath والعصبا المرضي هو عصاب يعتري المرء عقب إصابته بمرض أو تعرضه لأذى . ويجري تفسير هذا المرض على صعيد التحليل النفسي باعتباره عملية انسحاب يمارسها الليبيدو للابتعاد عن العالم الخارجي والتركيز على الجزء المصاب بالمرض أو المعتل لدى الشخص . والعصابي Neurotic تطلق هذه اللفظة بصورة غير محددة تماماً على ذلك الشخص الذي يوحي سلوكه وتصرفه بوجود خلل أو اضطراب عصبي على نطاق صغير وثانوي . ويقال عصبي المزاج (نرفوزة) Nervous (Nerve, Neural وهي لفظة أجنبية تستعمل على عدة معان .

فهي تعني "عصبي" أو ذا علاقة بالخلايا العصبية أو مؤلف منها وذا علاقة بالأعصاب أو ناشئ فيها أو متأثر بها .

كما تشير إلى من كان متقد الفكر أو الشعور أو الأسلوب مثلما تدل على حدة المزاج وسرعة تأثره وعدم استقراره فيقال للشخص عصبي المزاج أو سريع "النرفزة" أو "نرفوز" .

وإذا عدنا للهامش إياه فإننا نجد ثاني الأعراض ألا وهو الحاجس : والحاجس (حس داخلي) أو سابق Premonition وهو التفكير المشوب بالقلق عادة في حادث ينتظر وقوعه، وهو تفكير مستمد من إحدى خبرات الإيحاء وقد يكون غير وثيق الصلة بالموضوع تماماً لكنه يعتبر بمثابة تحذير وإنذار مما سيحدث .

وفي البحوث النفسية تنطوي هذه اللفظة على وحي نابع من مصادر خارقة للمألوف .

لكلمة (الجنون) ولهذا تحول فرويد من طبيب أخصائي في أمراض الأعصـــاب إلـــى طبيب متخصص في الطب العقلي العصبي وقد توصل لاستخدام التنويم المغناطيســـي في علاجه للمرضى .

فرويد اتصل بالدكتور جوزيف براير وهو من الخبراء في استخدام التنويـــم المغناطيسي في العلاج . وأثناء عمله معه ابتكر (منهج التصريـــف) أو مـــا يســـمى

على أن الحس الداخلي يشير إلى استباق للأحداث تخالطه هواجس القلق وعناصر التحذير، وأمـــا الهســـتيريا Hysteria فهو عصاب يتسم بالصفات البارزة التالية:

قابلية شديدة لدى المرء نحو الإيحاء والتقلب الانفعالي وضعف الشحنة الوجدانية وتفكك محتوى الشعور ينشـــأ عن صراع بين الذات الواعية والرغبات اللاشعورية المكبوتة ، ويؤدي هذا الكبت إلى ظهور أعـــراض تعويضيـــة ترضي الرغبات اللاشعورية بطريقة رمزية . ويعتبر العارض الهستيري رغم شذوذه ضرباً من ضـــروب التكيـــف الناقص . أما الأعراض الهستيرية فإنها متنوعة : من جسمية إلى حركية ونفسية (فقدان الذاكـــرة) والتجـــوال في النوم . والنسيان Forgetting هو الإخفاق والتقصير من جانب المرء في أية لحظة أن يستعيد تجربـــة ويتذكـــر خبرة ماضية عندما يحاول القيام بذلك .

كما يشير النسيان إلى فشل المرء في تأدية أو تنفيذ عمل سبق له أن تعلمه واكتسبه. والعرضة للنسيان أو كـــثرة النسيان هي "Forget Fulness" أو الميل إلى النسيان . كما أن هناك نســـيان الحـــاضر (أكـــه أو فقـــد الذاكرة للحاضر) Anterograde Amnesia وهو فقدان الذاكرة للأحداث وذلك بعـــد تعـــرض المـــرء لجرح نفسي أو صدمة نفسية جارحة. أما نسيان الحاضر أو استحضار المـــاضي Ecmnesy (Ecmnesie) فهو استثارة الماضي واستحضاره بطريقة مرضية من جـــانب الشـــخص . تقابلـــها هلوســـة الحـــاضر بمعـــنى Panamnesia أو اعتلال الذاكرة وتقصيرها عن تذكر المعاني الحقيقية للألفاظ والكلمات. ونأتي إلى نســـيان الخبرات الماضية Cryptomnesia فهي الذاكرة التي تخلو من ميزة أو قدرة التعرف على الخـــبرات الماضيـــة وتعيين هوية التجارب التي مر بها صاحبها في السابق ، حيث تعمد إلى نسيان الخبرات الأصلية أو كبتها ، فيبـــدو لها إرجاع تلك التجارب ثانية بمثابة خبرة جديدة تصادفها .

وأخيراً نأتي إلى نسيان ذكريات الطفولة Infantile Amnesia وهو فقدان الذاكرة لدى المـــرء بالنســـبة لتجارب الطفولة الباكرة وخبراتها .

يفسره أرباب التحليل النفسي في بعض الحالات المعينة على أساس اعتباره ناجماً عن الكبت .

(منهج الشحنة الانفعالية) أو التنفيس الانفعالي عما يعاني منه الفرد من ألم وكبت ودون الشعور بالحياء أو الخجل .

وبالرغم من توقف فرويد عن منهجه إذ لم يجن منه فائدة كون المريض ما يكاد يخرج من العيادة حتى يعود إلى حالته التي كان عليها .

وقد عانى فرويد من بعض الآلام العصابية هو أيضا كما عانى من التوتر[١] والقلق . ولذا أدرك فرويد أن الدوافع اللاشعورية إنما هي حية وتعمل داخل الفرد وتؤثر فيه من ناحية الصحة أو المرض وعلى سلوكه .

وتعرف فرويد على عملية الكبت[٢] وهي البواعث التي تهدد حياة الفرد وتبعد عن مجال الشعور وتظل تحرك الإنسان دون علمه بها .

لقد كان منهج فرويد في العلاج النفسي على أساس اكتشاف تلك الدراما التي تدور فصولها في أعماق النفس البشرية .

ولقد اعتقد فرويد أن الشخصية تتكون من عناصر ثلاث هي : الذات[٣] الدنيا والوسطى والعليا .

---

(١) التوتر Tension هو حالة من الإحساس باختلال التوازن على الصعيدين البيولوجي أو النفسي يصحبها تأهب استعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يتهدده في وضعية حقيقية أو متخيلة . فالتوتر ينطوي على تصعيد في مدى استجابة الشخص فيزيوجيا أو نفسيا حيال وضعيات تواجهه وتتهدده .

(٢) الكبت : Repression هو عملية نفسية لا شعورية تتم في نطاق اللاوعي وتحول دون خروج الأفكار الخائبة الرغبات المؤلمة أو المحرمة إلى مجال الشعور والطفو على صفحة الوعي ، رغم بقائها على قيد الحياة والفعل في نطاق اللاشعور .

(٣) الذات Self (Subject) تستخدم عادة بمعنى الشخصية أو الأنا حيث يجري اعتبارها بمثابة عامل (Agent) يعي هويته المستمرة .

وتستعمل أحيانا بمدلولها الواسع فتطلق على حيوان أو حتى على شيء مادي يعتبر كعامل من العوامل ، كما يتم استخدام اللفظة كبادئة في كلمات مركبة أو على غرار كلمة منفصلة ومستقلة فتصبح على صيغة النعت أو الصفة . أما الذات المرآة Looking – Glass Self فهي الانطباع الذي يحصل عليه الفرد عن ذاته من خلال انعكاس آراء الآخرين واستجاباتهم أي كيف يرى المرء نفسه في مرآة الغير وعبر وجهات نظرهم وآرائهم فتتكون لديه بالتالي صورة معينة لذاته بمنظار الآخرين .

وفي دراسة أجراها سيربيرت وهو من علماء النفس الإنجليز على أطفال مدارس لندن ، تبين أن هناك ٤% من الأطفال كانوا عصابيين Neurotics بدرجة تدعو إلى القلق ، وكان هناك نسبة ١٣% أخرى من الأطفال لديهم أعراض Symptoms كفيلة بعرضهم على الفحص العقلي الدقيق .

أما الدراسة التي أجريت في بريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية كان هنالك ٥% من أطفال المدارس مصابون بالعصاب .

أما علماء النفس الذين تأثروا بفرويد وآرائه فإنهم احتموا بسوء التكيف Maladjustment وقد رأوا أن العصاب النفسي يتمثل في أعراض مثل الغوبيا Phobias والمخاوف الليلية Night – Terrors وقض الأظافر Nail – Biting والعادة السرية (الاستمناء)[1] Masturbation .

إن الحضارة الإنسانية وارتقائها وارتفاع مستوى الطموح لدى الشباب وصعوبة تحقيق أهدافهم والتوتر والصراع الدولي والحروب كلها تؤدي إلى شعور الفرد بعدم الاستقرار وبعدم الأمان ويزيد قلقه على مستقبله .

ولاكتساب الصحة النفسية هناك أساليب عدة منها :

- **الأسلوب العلاجي Remedial** وهو الذي يستهدف التخلص من آثار مرض ما من الأمراض .

والذاتية Subjectivism - Subjectivity يقال لها العندية أيضاً نسبة إلى الذات وتدليلاً على صفة اعتماد الأحكام والآراء والميول الخاصة أو الشخصية .

فالذاتية تنم عن الخضوع لتأثير مزاج الفرد وأغراضه وأهوائه ونزعاته، وتنطوي على اقتران بالقيم بدلاً من الحقائق والوقائع . تقابلها الموضوعية

والذاتية مذهب نظري يركز على دور الذات كمصدر للفعل ومنبع للقيم . ويعتبرها بمثابة الأصل .

(١) وهي ما يطلق عليها (جلد عميرة) Masturbation مداعبة الأعضاء التناسلية والعبث بها وتنشيطها أما بواسطة اليد أو غيرها من الإثارات المصطنعة بغية حصول المرء على ذروة اللذة الجنسية المتمثلة بحدوث القذف المنوي لدى الذكر .

- **الأسلوب الوقائي Preventive** وهو الذي يستهدف تجنب الفرد الإصابة بالمرض.
- **الأسلوب البنائي Positive of Constructive** وهو الذي يستهدف تمتع الفرد بالصحة والنشاط .

إن الصحة النفسية ليست مجرد خلو الفرد من الأمراض بل هي قدرة الفرد على مجابهة المشكلات .

أما الشذوذ فهو ما يطلق على كل ما هو بعيد عن العادي المألوف أو المتوسط ولكن ليس معنى الشذوذ مرضاً معيناً . فالشخص الذي يملك ذكاءً مفرطاً يعد شاذاً لكنه ليس مريضاً . والعبقري يعد شاذاً بين أقرانه الذين في نفس مستواه العلمي ولكنه ليس مريضاً والشخص العملاق بين جماعته المتوسطي الطول يعد شاذاً وليس مريضاً لكن مع هذا فالشذوذ يعرض صاحبه لكثير من المشكلات كونه يحاول التكيف مع المجتمع الذي يعيش به .

إن الحالة الشاذة ليست حالة مطلقة ، إننا نعلم أن الفرد السوي يخاف ويثور ويغضب ويشك وينفعل ويفرح ويحزن وهذا ما يراه البعض منا أنه أمراً عادياً بينما يراه البعض الآخر أمراً شاذاً .

إن الفرد يتعرض للكثير من المشكلات التي تعرض حياته للاضطراب ولذلك يلجأ إلى العديد من العمليات العقلية اللاشعورية كالتبرير[1] Ratonaligation والكبت Repression والإسقاط Projection وإذا فشل في تحقيق التكيف فإنه يبتعد

---

(١) تبرير ، تذرع (تسويغ) ، عقلنة : اصطلاح ينطوي على المعاني التالية : فهو يدل على عملية التبرير العقلاني أو المنطقي عقب وقوع الحادث أو تبرير عمل معين بعد حصوله وتنفيذه والتذرع هو من الحيل الدفاعية التي يلجأ إليها المرء لإبعاد التهمة عن نفسه أو تبرئة ذاته من الشعور بالذنب ، كما تستخدم اللفظة في الحقل الصناعي وسواه للدلالة على التنظيم العلمي للصناعة أو لأي عمل .

وفي علم النفس هي تحليل مقبول بعطية المرء لنفسه أو يقدمه لسواه على سبيل تسويغ سلوكه أو تفسير عقيدته.

عن حالة السواء Normality ويقترب من حالة الشذوذ أو المرض[1] أو بمعنى آخـر يعاني من الاضطرابات النفسية أو العقلية المعروفة .

وفي علم النفس تشير الانفعالات إلى بعض الظواهر مثل :

المخاوف	Fears
الغضب	Anger
الفرح	Joy
التقزز	Disgust
الشفقة	Pity
العطف	Affection
الحب	Love
الكراهية	Hate
الحزن	Grief
القلق الزائد (الحصر)	Anxiety
القلق الخفيف	Worry
الرغبة	Desire
الانتقام	Range
العار	Shame
التوتر	Tension
الغيرة	Jealousy
انفعال الغرور أو الفخر	Pride

الإعجـــاب Admiration

إن الجهاز العصبي المركزي والغدد الصمـــاء أو الغــدد عديمـــة القنــوات Ductless Glanda وهي الغدد التي تصب إفرازاتها في الدم لها تأثير مباشر علـــى الاستجابات الانفعالية لدى الفرد .

أما علماء النفس فيقولون أن الانفعالات تكون أحياناً تعبيراً عـــن دوافـــع لا شعورية. وفي حالات القوبيا[1] مثلاً ترجع إلى انفعالات مكبوتة ذات طبيعـــة تســبب الشعور بالحياء .

ويتخذ هذا الشعور شكلاً مقنعاً يتخذ عكس الانفعال الطبيعـــي فعلـــى ســبيل المثال لا الحصر أن الشخص البخيل يتظاهر بالكرم الزائد والأنـــاني يتظـــاهر أمـــام الناس بالتضحية والإيثار. وقد أطلق عالم النفس السويسري كارل بولـــج علـــى لفـــظ الانفعال اسم (العقد النفسية) Complexies.

أما مكدوجل فيسميها "عواطف Sentiments" ويعني بها الحـــالات العقليـــة التي تتميز بالشعور القوي الذي يصاحبه تعبير حركي .

---

(١) هي مخاوف شاذة كالخوف من موضوعات لا تثير بطبيعتها الخوف كالخوف من الجراثيم أو الحشرات أو الظلام أو الأماكن المفتوحة أو الضيقة .. وما إلى ذلك .

((العقـــد النفسيـــة))

والعقد النفسية عديدة وهي :

عقدة الاضطهاد Pereccution Complex :

وتنم عن وجود خلل أو إضطراب عقلي لدى المرء الذي يفسر كـــل إخفـــاق يمنى به أو خيبة تصادفه على نحو يجعل تجاربه المتخيلة ومشاعره غير السارة تبـــدو وكأنها تعمل ضده أو تتآمر عليه ، حتى أنه يتصور الآخريـــن وكأنـــهم يضطهدونـــه ويضعون العراقيل في طريقه ويحاولون الاطباق عليه .

عقدة الكترا Electra Complex :

تعلق الابنة بوالدها وشعورها بالعداء نحو والدتها .

فالابنة تصب عاطفتها العشقية على الأب . ويزعم أرباب التحليل النفســـي أن هذه العقدة كناية عن رغبة تساور الابنة في إقامة الوصال الجنسي مع أبيـــها . هـــذه الرغبة تنجم عن وعي أو غير وعي ، وتسفر عن الشعور بالعداء نحو الأم لاعتبارهـــا تنافس الإبنة على قلب والدها، كما تؤدي إلى شعور بالذنب نتيجة لتضارب عواطـــف الفتاة .

عقدة الأنوثة Feminity Complex :

يشير إليها أصحاب التحليل النفسي ، باعتبارها مرحلة أنثويـــة فـــي تطـــور الذكر . وذلك عندما يبادر الذكر أو الفتى ، على غرار الأنثى والفتاة إلـــى اتـــهام الأم واعتبارها مسؤولة عن هذا الوضع .

عقدة أوديب Oedipus Complex :

تقول نظرية التحليل النفسي بأنها عقدة لا واعية تتكون لدى الإبن من جـراء تعلقه بالأم ، وهذا التعلق هو جنسي الطابع في نظر المحللين .

كما تقابله غيرة من الأب مما يسفره بدوره عن شعور بالذنب وصراع عاطفي لدى الإبن .

يعتبره البعض أمراً عادياً داخل الأسرة بصيغة أو بأخرى . وتقابلها عقدة الكترا .

وسميت كذلك نسبة إلى أوديب الملك في الأساطير الإغريقية ، حيث قتل أباه وتزوج أمه دون أن يعلم حقيقة ما فعله .

عقدة الخصاء Castration Complex :

الخصاء هو إزالة الغدد الجنسية لدى الذكور أو الإناث .

وفي الكتابات الصادرة عن أرباب التحليل النفسي ترد الإشارة كثيراً إلى القلق أو الحصار الخصائي Castration Anxietyh للدلالة على الخوف المرتبط بفكرة حرمان المرء من طاقته الجنسية .

أما عقدة الخصاء فهي الناجمة عن التهديدات بحدوث مثل ذلك الحرمان.

عقدة خصوصية Particular Complex :

وهو اصطلاح في التحليل النفسي للدلالة على عقدة نفسية لا تستند إلى إحدى الغرائز الأساسية بل ترتكز إلى بعض الظروف أو الحوادث العرضية في تاريخ حياة الفرد وسيرته العملية .

عقدة الذكورية Masculinity Complex :

تنشأ هذه العقدة لدى الفتاة ، على حد قول أهل التحليل النفسي ، عندما تكتشف "تركيبها التشريحي الناقص" بالنسبة إلى الفتى وأعضائه التناسلية فتنحى

باللائمة على أمها وتلتفت صوب والدها على سبيل التعويض عن ذلك النقص .

عقدة (مركب النقص) (ميسم الضعة) Inferiority Complex :

وهذه العقدة تنشأ عن الصراع الدامي إلى نيل الاعتراف (الدافع الذاتي الإيحائي) وبين الخوف من الأذى الناجم عن الخيبة والاحباط ، وقد عانى المرء التجارب الخائبة في أوضاع مماثلة تعود إلى الماضي ، مما أسفر لديه عن سلوك دفاعي وتعويضي وعدواني في غالب الأحيان ، بحيث يتقرر هذا السلوك على صعيد اللاشعور .

يجب عدم الخلط بين عقدة النقص وشعور النقص .

ويرى فرويد أن العقدة ترجع إلى صدمة أصابت عشق الذات .

عقدة طفولية Infantile Complex :

وهي حالة عاطفية انفعالية مشروطة بأعراض مرضية ، تطرأ في مرحلة المراهقة والرشد .

ويفسرها التحليل النفسي بأنها ناجمعة عن النكوص أو الارتداد إلى أنماط وأشكال من التفكير والسلوك تتميز بها مرحلة الطفولة المبكرة .

عقدة كورنيليا Comelia Complex :

وهو اصطلاح أطلقه (فرنشي) لوصف العلاقة التي اعتبرها قائمة بين كورنيليا (الأم الرومانيةوابنة سيبيو أفريقانوس وزوجة غراكوس ثم والدة الأخوين (غراكي) وبين أولادها فالمعروف أن هذه الأم كرست نفسها لولديها بعد وفاة زوجها وأشرفت على تربيتهما وتنشئتهما ولما سئلت عن مجوهراتها أشارت إلى أبنائها .

يقول المحللون أنها كانت تكشف بذلك من غير وعي عن جاذبيتها الجنسية.

العقدة النفسية Complex :

هي فكرة أو مجموعة أفكار مركبة ومترابطة تسري فيها شحنة عاطفية ، وقد تعرضت للكبت الجزئي أو الكلي، فغدت مصدراً للتنازع والتصارع مع أفكار ومجموعات أخرى تحظى بالقبول تقريباً من جانب المرء .

والعقدة النفسية في اعتبار مدرسة التحليل النفسي هي المبعث على تصرفات لا واعية تصدر عن الشخص أو هي "اتجاه انفعالي لا شعوري لا يبرح يؤثر في التفكير والسلوك على الرغم مما أصابه من الكبت والنسيان .

عقدة يهوا Jehovah Complex :

وهي حالة من جنون العظمة ، يتوهم المرء فيها أنه يقف في مصاف الآلهة وأن ذاته قد صارت متطابقة مع الذات الإلهية ومندمجة فيها .

كانت الاضطرابات الفيزيقية في القرون الوسطى تعالج بقصر الدم Bloodletting إلا أنه في نهاية القرن التاسع عشر تحسنت أساليب التشخيص وتم تصنيف الأمراض إلى أمراض فرعية وطبقت عليها أساليب نافعة في العلاج .

وصدر دليل عن الجمعية الأمريكية للطب العقلي تضمن ست مجموعات رئيسة من الاضطرابات السلوكية وهي :

١- **التأخر العقلي :**

وهي وظيفة عقلية متخلفة ترتبط بوجود إعاقة في التعلم وفي التكيف الاجتماعي وفي النضوج .

ويعزى هذا التأخر إلى العدوى أو أمراض الدماغ أو خلل الكروموزوم والحرمان البيئي أو الناتج عنه .

٢- مجموعة الأعراض الدماغية العضوية :

وهي التي تنتج من عجز وظائف الدماغ والناتجة عن وجود عطب أو عطل في الأنسجة أو في بناء العضو مما يؤثر على الذكاء[١] والذاكرة[٢]

---

(١) الذكاء Intelligence هو المقدرة على مواجهة وضعيات ومواقف مستجدة أو على تعلم مواجهتها بواسطة استجابات جديدة ومتكيفة . ويفهمه علماء النفس من مدرسة الجشطالت بمعنى التبصر أو البصيرة . فالذكاء يحضر عندما يكون الفرد البشري أو الحيوان مدركاً ولو بصورة ضئيلة للصلة الوثيقة بين سلوكه وبين هدف أو غاية . وهو القدرة على تنفيذ اختبارات أو تأدية مهمات تنطوي بدورها على فهم استيعابي للعلاقات حيث تتراوح درجة الذكاء تبعاً لتعقد العلاقات أو تجريديتها . أما الذكاء الاجتماعي Social Intelligence : هو ذلك النوع من الذكاء الذي يتوسله الفرد في معاملاته مع الآخرين من الناس وفي ممارسته للعلاقات الاجتماعية . حتى إن الذكاء الاجتماعي العالي هو مرادف تقريباً لمفهوم البراعة واللباقة فهو القدرة على التكيف وسط البيئة الاجتماعية وعلى التصدي بصورة فاعلة للعلاقات الاجتماعية الجديدة . والذكاء التجريدي (المجرد) Abstract Intelligence وهو قدرة المرء على استعمال المفاهيم والأمور المجردة في حقل التفكير النظري بصورة فاعلة أو لدى معالجة المواقف والوضعيات الجديدة . يشمل هذا النمط من الذكاء قدرة التعميم والبراعة في ممارسة التفكير النظري من الذكاء لدى كل من الفيلسوف وعالم الرياضيات . وأما الذكاء الحسي أو العيني Concrete Intelligence فهو مقدرة المرء على معالجة الأمور الواقعية والأشياء العينية بحيث يتمكن من استخدامها ببراعة فائقة في مواجهة الأوضاع المستجدة بشكل فاعل . ويدل هذا المصطلح في حقل التربية على المقدرة على تنفيذ الأعمال التي تنطوي على معالجة الأشياء الملموسة والحسية ، مثل الأشغال اليدوية أو الميكانيكية أو أعمال الخياطة والتطريز وغير ذلك والذكاء العام General Intelligence يطلق هذا الاصطلاح للدلالة على مقدرة عامة لدى المرء تؤهله لتحقيق التكيف الهادف ، وتتميز عن قدراته الخاصة أو المستقلة . وتقول إحدى النظريات أن الذكاء العام يبقى ثابتاً نسبياً، مثلما أنه يتجلى كعامل مشترك في القدرات الخاصة . على أن التمييز بين الذكاء العام والخاص لا تزال مثاراً للبحث والجدل ، كما تتضارب النظريات حولها ، أما الذكاء المتاخم أو المقارب Bordenline Intelligence ويقال له الذكاء البيني أحياناً نسبة إلى البين بين . فهو يشير إلى مستوى النمو العقلي عند أشخاص يتعذر إدراجهم تحت فئة الأسوياء أو ضعاف العقول . فهم أصحاب ذكاء يقع في المراتب العليا من ضعف العقل وباستطاعتهم متى توافرت لهم الظروف الاجتماعية الملائمة أن يتكيفوا مع الكثير من الأوضاع الحياتية دونما حاجة إلى اعتناء خاص .

(٢) الذاكرة Memory ، هي بمعناها المجرد والأعم تلك الميزة لدى الكائنات الحية التي بفضلها تترك الأشياء التي يمر بها المرء خلفها آثاراً تقوم بتعديل التجربة والسلوك في المستقبل . فالإنسان له تاريخ بفضل وجود الذاكرة،

والانفعالات[٣] باختلال وظائف الدماغ . وهو ما يطلق عليـــه "الذهـــان"[٤] ، وهناك ثلاثة أنواع رئيسة من الذهانات هي :

وهذا التاريخ مسجل في داخل النفوس . تكمن وراء كل تعلم ، لأن طابعها الجوهري هو الحفـــظ . والذاكـــرة بمعناها الضيق تشغل التذكر والاستحضار والادراك من جديد .

ذاكرة أو تذكر Memory / Recall : أما الذاكرة بمعناها المجرد والأعم هي تلك الميزة الـــتي تتحلـــى بهـــا الكائنات الحية، وبفضلها تخلف التجارب التي يعيشها الأحياء آثاراً تـــؤدي إلى تعديـــل الخـــبرة والســـلوك في المستقبل. فالكائنات لها تاريخ بفضل الذاكرة والتذكر ، وهذا التاريخ مسجل داخل الـــذوات . والتذكـــر هـــو الصفة الكامنة وراء كل تعلم ، حيث يؤلف الحفظ طابعه الجوهري .

ذاكرة منخلية أو "تضوية" Screen Memory ، هو اصطلاح من حقل التحليل النفسي للدلالة على محتويـــات الذاكرة المجتزأة والناقصة منذ الطفولة الباكرة . يمثل عليها شئ تافه في عمليات التكييف الحلمي في محتوى الحلـــم الظاهر . وتدعى أحياناً بالذاكرة الغطاء أو التغطية .

(٣) انفعال (عاطفة) Emotion / Affect / Feeling ، يختلف علماء النفس في وصفهم لهذه الظاهرة وتفسيرها لكنهم يتفقون جميعاً على اعتبارها حالة معقدة أو مركبة من حالات الكائن العضوي ، تنطوي علـــى تغـــيرات جسدية ذات طابع واسع النطاق في التنفس والنبض وإفراز الغدد إلخ . وفي الجانب العقلي الانفعال هو حالة مـــن التهيج أو الاضطراب ، تتميز بشعور قوي وتؤلف في العادة دافعاً نحو شكل محدد من أشكال السلوك وأنماطه.

(٤) الذهان Psychosis : إنه حالة عقلية أو ذهنية ، شاذة أو مرضية ، تولف بدورها وحدة محددة المعالم مـــن وحدات المرض وقد جرى إطلاق هذه اللفظة في وقت من الأوقات بشكل عام على أية حالة أو عمليـــة عقليـــة ككل . فالذهان هو اختلال الذهن ، بحيث تضطرب القوى العقلية لدى المرء ، ويصاب هـــذا بعجـــز شـــامل متواصل يحول دون تبينه للحقيقة أو معرفته للأشياء من حوله ، يلازمه عادة اضطراب شديد الخطورة في ســـلوك المرء وشخصيته .

ذهانات فترية Ephochal Psychosis ، هو ضروب من الخلل والاضطراب العقلي تنتـــاب المـــرء خـــلال فترات انتقالية من حياته "مثل فترة المراهقة والبلوغ أو فترة العمل التي يتوقف فيها الحيض عند النســـاء وتعـــرف بـــ "سن اليأس أو المنهي" Menopause ذهان اتهام الآخرين Allopsychosis ، إن إصابة المـــرء بهذيانـــات ينسب فيها للآخرين النوايا والأفكار الخبيثة فيعتبر أن الغير من الناس يضمرون الشر ويريدون السوء.

ذهان الارهاق والنهك Exhaustion Psychosis ، إنه حالة من الهتر والهذيان يولدها التعب والارهاق كمـــا يحدث في اختبارات الجلد والاحتمال التي يخضع لها المرء أحياناً .

ذهان جسدي Somatopsychosis ، هو ضرب من الخلل أو الاضطراب العقلي يتميز بالتوهم الهذائي لجهـــة تركيب البدن ، وكأنه جسم مصنوع من الزجاج الذي يجمع بين الشفافية وسرعة العطب أو قابليـــة الكســـر.

(١) فصام الشخصية Schizophrenia (الشيزوفرينيا) :

وهو ضرب من الخلل العقلي يشمل ما كان يعرف سابقا بالجنون المبكر Dementia Praccox أو (خبل الشباب) ويتميز بالتفكك والتحلل لاسيما بين العمليات الفكرية والشعورية أو الانفعالية، حيث تعاني هذه الأخيرة درجة كبيرة من التشويش والاضطراب.

توجد أربعة أنواع من الخلل أو الانهيار :

ذهان أو هواس الحرب War Psychosis ، يدل على المناخ العقلي والنفسي السائد لدى جماعة من الناس خلال فترة معينة أو أبان أزمة تعصف بالبلاد فتجعل الشعب موسوسا بالحرب ومتحمسا لنشوب القتال وبدء الاشتباكات مع الأعداء لاعتقاده المتصاعد بأن الحرب هي طريق الخلاص . وهناك من يستخدم هذا الهواس كوسيلة في شن الحرب النفسية وتصعيدها ، وحقن الناس بوسواس يحملهم على الاعتقاد بوجود عدو يتربص بهم ويكيد لهم .

ذهان دوري Circulap Psychosis ، إنه خلل أو اضطراب عقلي يتميز بالتناوب بين الهوس أو الاحتياج وبين الاكتئاب أو الكدر فالمرء الذي ينتابه هذا النوع من الذهان يجد نفسه تارة في ذروة الهيجان وهوس الحبور وطورا في درك الغم والاكتئاب والانقباض المزاجي .

ذهان ذاتي Autopsychosis ، هو خلل أو اضطراب عقلي حيث تنصب فيه كل الأفكار الذهانية على الذات وتتركز حولها .

ذهان الشيخوخة Senile Psychosis ، يشبه الخرف الذي يصيب المرء متى أصبح متقدما في السن ، وقد ينتج عن تقلص الدماغ لدى بلوغ الشخص مرحلة الشيخوخة .

ذهان مسي – انقباضي (هوسي-اكتئابي) Manic-Depressive Psychosis هو ضرب من الخلل العقلي الذي يتناوب بين فترات الهوس والاهتياج وفترات الانقباض والاكتئاب ، حيث تتخلل هذا التناوب أحيانا فترات وسيطة من التعقل والرزانة والهدوء .

الذهان الهذائي (البارانويا) الجنون الهذائي التأويلي Paranoia إنه اضطراب أو خلل عقلي وذهني يتسم بهذيانات متواصلة فيتوهم المصاب بها حالات من العشق أو العظمة والغيرة أو الاضطهاد ، وقد تصاحبه الهلوسات في بعض الأحيان . وضع هذه التسمية أميل كرابيلين ، ثم وصف الذهان الهذائي بأنه تطور باطني النمو على نحو تدريجي إلى حد يمكنه من الرسوخ قبل اكتشافه ، بحيث يؤدي إلى قيام نظام هذائي دائم ثابت الأركان مع احتفاظ المرء احتفاظا تاما بالوضوح والترتيب في الفكر والإرادة والفعل .

خبل البلوغ Hebephrenia.[1]

البلوغ التخشبي Catatoninia

جنون الاضطهاد Paranoria[2]

---

(١) الخبل (العته) Dementia ، إن فقدان القوى العقلية ينجم عموما عن حدوث خلل وظيفي أو عضوي لدى المرء. أو هو نوع من الجنون الانحطاطي الذي يتأتى عن طريق الاكتئاب وليس بواسطة الوراثة . وينبغي التمييز هنا بين الخبل وضعف العقل على مختلف درجاته بمعنى Feeblemindedness = Amention – أما خبل الشباب أو الخبل المبكر Dementia Praecox ، هو ضرب من الفصام والخلل العقلي يعترى المرء وهو لا يزال في عنفوان شبابه ، أي خلال الفترة الواقعة بين سن الخامسة عشر والثلاثين. يتميز بانحطاط في القوى العقلية وتفكك أو تحلل بين العمليات الفكرية والعاطفية أو الانفعالية ، حيث ينتاب هذه الأخيرة انحطاط إلى حد كبير. خبل الشباب (أو فصام الشباب) Hebephrenia ، إنه ضرب من الفصام أو الجنون المبكر (خبل الشباب) واسع الانتشار وكثير الشيوع يتميز بالهلوسة والمسلك الصبياني . فالمصاب به يزداد ابتعادا عن عالم الواقع وتظهر عليه تكلفات بليدة مثلما يغدو مهملا وغير مرتب ولا يعتني بمظهره الشخصي والخارجي .

وخبل الشيخوخة ، ذهان الشيخوخة Senile Demontial Senile Psyohosis ، هو الخبل الناجم عن تقلص الدماغ لدى تقدم المرء في السن ودخوله في مرحلة الشيخوخة من العمر. وتطلق هذه التسمية في غالب الأحيان للدلالة على أعراض غير موجودة عند الولادة، وتشير إلى الهيار الشخصية وتفككها وانحطاط الذكاء العقلي.

(٢)جنون ثنائي Folie adeax ، وهو ضرب من العته أو الحماقة المفرطة يشترك فيه اثنان أو شخصان من الناس عادة بين الزوج والزوجة أو لدى الأختين ، يقوم على انقاض العلاقة القائمة بين طرفين اثنين ، ولا سيما في مجال الحياة الزوجية أو بين الأشقاء .

جنون طوري أو الخبل المرحلي Developmental Insanities ، إنه من أنواع وضروب الخلل أو الاضطراب العقلي تتصل بفترات معينة من نمو المرء وتطوره وتعتمد على مراحل محددة من حياته النامية . مثل العتاه الباكر أو خبل الشباب Dementia Praecox (ضرب من الجنون ينشأ عادة في أواخر عهد المراهقة ويتميز بفقدان الاهتمام بالناس والأشياء وانتهاج سلوك غريب يتسم بالانحراف) .

البارفرينا Paraphrenia[1]

(٢) الاضطرابات الوجدانية الرئيسة وهي التي تصيب المزاج[٢] والشعور منها الاكتئاب[٣] الذهاني والجنون الدائري (الدوري) أو ذهان الهوس[٤] الاكتئابي .

(٣) حالات البارانويا Paranoid States أو "النفاس الزوري" بالعربية :

وهو خلل يتميز بتطور بطيء لدى الشخص لأوهام وأهذية تتعلق بالاضطهاد أو العظمة أو بالاثنين معا . وتتسم هذه الأوهام بصفة منطقة وحسنة التنظيم وتتخذ لدى المرء طابع المرض النفسي فيكون مصابا بعقدة الاضطهاد أو أنه يدعي لنفسه

---

(١) بارافرينا Paraphernia اصطلاح عام يشمل في نطاقه ظاهرتي "البارانويا" أو الجنون الهذائي Paranoia والفصام Schizorenia .

(٢) إنه الطبع العام لدى الفرد ولا سيما من الناحية العاطفية والشهوية والرغبية ، فالمزاج يشير على وجه الخصوص إلى طباع المرء وخصاله النفسية . وقد ميز العالم القديم بين أربعة أنواع من الأمزجة ، ناسبا كل مزاج منها إلى واحدة من الاخلاط أو إلى رطوبة معينة تخالط البدن ، الدم ، والبلغم والصفراء والسوداء . مزاج دموي (دموي المزاج) Sanguine ، وهو أحد الأمزجة الكلاسيكية الأربع ، يتميز صاحبه بالتفاؤلية وسرعة التبدل وقابلية التغير والتحرر من تحمل الأعباء ، والنشاط والعواطف الضحلة التي لا تغور في أعماق النفس السحيقة . المزاج الصفراوي Choleric ، إنه أحد الأمزجة الأربعة حسب التقسيم القديم أو المذهب الكلاسيكي في أنواع الأمزجة البشرية يتميز هذا المزاج بسرعة الرد الانفعالي وحدة العاطفة في استجابات المرء .

(٣) اكتئاب (هبوط) Depression ، هوموقف عاطفي أو اتجاه انفعالي ، يتخذ في بعض الأحيان شكلا مرضيا واضحا ، وينطوي على شعور بالتصور وعدم الكفاية واليأس ، بحيث يطغى هذا الشعور على المرء أحيانا ويصاحبه انخفاض عام في النشاط النفسي والعضوي .

(٤) هوس سام ، ذهان سمي Toxic Psychosis ، الاضطرابات العقلية الناجمة عن مفعول السموم وتأثيرها على المرء . هوس الرقص (التارنتيه) Tarantism : طراز من الرقص الهستيري تفشى كالوباء في أوروبا خلال العصور الوسطى ولا سيما في أواخر العصر الوسيط . ضرب من "مس الرقص" Dancing Mania الذي يستحوذ على الأفراد والجماعات بصورة هستيرية . الهوس المعتدل (هيبومانيا) Hypomania : حالة خفيفة من الهوس أو المس تنسم عن تهيج خفيف الدرجة في المجال العاطفي أو الانفعالي لدى الشخص وبالنسبة إلى صدور ردود فعل عنه تتصف بشيء من هوس الاكتئاب أو اللوثة المسية – الانقباضية (Manic – depressive reactions) .

العظمة ويزعم أنه قادر على الاتصال بالله أو كفؤ ومنتدب لحل مشاكل العـــالم . أو بمعنى آخر شعور المرض أما بالهذيان أو وجود المعتقدات والأفكار الخاطئـــة بأنـــه مضطهد ومتهم أو يشعر المريض ببعض أفكار العظمة حول ذاته فقد يتصور نفســه ملكا أو إمبراطورا .

(٤) مجموعة القلق الشعوري أو اللاشعوري وهو من الأمراض النفسية، وهنـــاك أيضا :

عصاب القلق أو الحصر وهو عبارة عن خوف دون سبب ظاهري واضــح. وهناك عصاب الهستيريا وهو عبارة عن فقدان لا إرادي في وظيفة جزء من الجســم أو تذبذب في الشعور ومنها الامينيزيا والمشي أثناء النوم والتوهان .وكذلك عصـــاب الفوبيا والذي هو عبارة عن خوف مكثف من شئ مـــا أو موقــف مـــا مـــع إدراك المريض بأنه لا يتضمن خطرا أو تهديدا لحياته كالخوف من المياه الجارية . وهنـــاك عصاب الوسواس[1] القهري وهو يعني انشغال ذهن المريض بأفكار غير مرغـــوب فيها . وهناك أيضا عصاب الاكتئاب وهو عبارة عن شعور عميق بالحزن عن فقدان شخص محبوب مثلا .

وهناك الاضطرابات الشخصية والتي هي نمط من سوء التكيف في الســلوك كالانحرافات الجنسية والإدمان على العقاقير والمخدرات والكحول .

كما أن هناك الاضطرابات السيكوفسيولوجية وهي التي تتضمن اضطرابـــات التنفس كالربو مثلا وضغط الدم واضطرابات الجهاز الهضمي كالقرحة واضطرابـــات الجلد والجهاز التناسلي .

ويميل بعض علماء النفس إلى التمييز بين الاضطرابــات العضويـــة وبيـــن الاضطرابات الوظيفية .

---

(١) وسواس المرض ، وهم بالمرض (هجاس) Hypochondriasis ، التوهم الذي يستبد بالمرء على صحته ، ولا سيما حين يكون هذا التوهم مصحوبا بتوسوس ينطوي على اعتقاد بوجود مرض جسماني لدى الشخص المتوهم.

وعللوا أن الاضطرابات التي لا تسبب عطبا في المخ هي اضطرابات وظيفية وما عداها فهي اضطرابات عضوية ومن أخطرها الأميزيا Amnesia وهي فقدان الذاكرة أما الحالة الأخرى فتشمل على عدة أنواع مختلفة من اضطرابات الذاكرة[1] وتعرف هذه الحالة ب Hypomnesia وفيها يهتم المريض بجمع تفاصيل حادث معين ودقائقه مثلا لا حصرا . وهنا أشير إلى كل أنواع الاضطرابات التي تؤدي إلى الفقدان مرورا باضطرابات الذاكرة وأنواعها ، حسبما جاءت في موسوعة علم النفس .

فقدان الإحساس بالألم (اخدار) Analgesia

إن الاخدار معناه إزالة الإحساس بالألم ، ويقابله الإيلام أو الإحسان بالألم بمعنى Algesia . ومنه المسكنات التي تزيل الشعور بالألم أو تخدر المرء فلا يحس بالأوجاع والآلام أحيانا .

فقدان الإحساس باللذة (البرود الجنسي) Anhedonia

هو انعدام الشعور من جانب المرء بأحاسيس اللذة والألم ، ولاسيما في تلك الأوضاع والمواقف حيث يوجد مثل هذا الإحساس على نحو سوي ومألوف ، وباستطاعة الإنسان العادي أن يخبره دون مشقة. وقد تعني أيضا انعدام اللذة في العلاقات الجنسية وغياب الحساسية الجنية، أو البرود الجنسي ، وفقا لمفهوم (Zieher).

فقدان إدراك الأجسام (اللمسي) Astereognosis .

إنه عجز المرء عن إدراك شكل الأجسام والأشياء الصلبة بواسطة حاسة اللمس ، ومعرفة الأشكال من خلال ملامس السطح والجوانب .

---

(١) اعداد د . أسعد مرزوق ومراجعة د. عبد الله عبد الدائم .

فقدان الإرادة (أبوليا) Aboulia

العجز المرضي عادة عن اتخاذ القرارات أو العمل بموجب قرار متخذ.

فقدان التوازن أو اختلاله Disequilibrium

إنه إحساس ينشأ لدى الفرد نتيجة لخلل يطرأ على أعضاء الاستقبال أو الأعصاب المورِدة في الأقنية نصف الدائرية الموجودة في الأذن الجوفية أو الداخلية، وقد يتولد لديه خداع التوازن فينشأ عنده انطباع بالسكون متى كان متحركا أو انطباع الحركة متى أخلد إلى السكينة .

فقدان حاسة الذوق Ageusis

هو خلل يعتري المذاق بحيث تعجز حاسة الذوق عن التمييز بين شتى الإحساسات المذاقية وتدعى الحالة التي يتعذر فيها على المرء أن يعبر بالكلام للدلالة على المذاق بـ Agenstic Aphasia أي الحبسة المذاقية.

فقدان حاسة الشم (الخشم) Anosmia

هو خلل يطرأ على حاسة الشم بحيث تصبح عاجزة عن الاستجابة للمنبهات الحسية المعلقة بالشم والرائحة . ويقال له أيضا الخشم .

فقدان حاسة اللمس Anophia

إنه عجز المرء عن تمييز الأشياء والأجسام بواسطة المنبهات التي تطرق حاسته اللمسية ، بحيث يتساوى لديه الملمس الخشن الناعم مثلا .

فقدان الحركة أو العمه الحركي Akinesis (Akinesia)

هو خلل وظيفي يؤدي إلى العجز عن الحركة دون أن يصاب الجزء العاجز

عن التحرك بأي شلل حقيقي أو فعلي فهو ناجم عن اضطراب في إحـــدى الوظـــائف الحركية.

فقدان الحساسية العامة (الخدر) Anaesthesia

ويقال له الخدار أيضا ، والتخدير . فهو انعدام الحساســـية أو فقدانـــها أو انخفاضـــها بالنسبة للمنبهات العامة أو المحصورة في نطاق محلي محدد .

فقدان ذاكرة الأسماء Anomia

إن عجز المرء أو مواجهة صعوبة في استحضار أسماء الأشياء واستعادتها وتذكرهـــا والانوميا هي نوع من أنواع الأفازيا أو العقلة والحبسة اللغوية .

فقدان الذاكرة (النسيان) المَرضي ، التدلية Amnesia

إنه عدم القدرة على التذكر ، والنسيان إما كلي أو جزئـــي . هنـــاك أنـــواع مختلفـــة ودرجات متنوعة من فقدان الذاكرة ، منها المحصور أو المحدد بمعنى العجز الوظيفي عادة والمحصور يتذكر زمان أو مكان معين أو مجموعة مـــن الخـــبرات والنســـيان الرجعي بمعنى العجز الذي يشمل تذكر الأحداث السابقة مباشرة لصدمة نفسية تعرض لها المرء ، أما لفظة (تدليه) فقد وردت في تهذيب الألفـــاظ لابـــن اســـحق الســـكيت (والمدله تدليها الذي لا يحفظ ما فعل ولا ما فعل به) .

فقدان الشهية Anorexia

أو الخلفه بمعنى ذهاب شهوة الطعام عند المرء بسبب المرض النفسي، يقابلها الجـــوع المرضي (بوليميا) أو الضور والشره المرضي، كداء يتميز بجوع متواصل لا ســـبيل إلى اشباعه (Boulimia).

فقدان الصوت (عمه النطق) الخرس Alalia (Mutism)

هو نوع من الخلل في النطق والعجز عن الكلام . والاصطلاح العام هو Dyslalia . فالمصاب بهذا الخلل يعجز عن النطق ويعاني حبسة في الكلام ، بحيث لا يختلف عن الأخرس ، رغم أن أعضاء النطق عنده سليمة .

فقدان عدسة العين Aphakia

ينجم هذا العجز عن فقدان المرء لعدسة عينه نتيجة لخلل طرأ عليها أو أذى لحق بها، أو من جراء عملية جراحية أجريت للشخص .

فقدان الفهم للمدركات Acatamathesia

هو عدم القدرة على فهم الأوضاع والمواقف المدركة واستيعابها وكذلك الأشياء أو اللغة .

فقدان القدرة الحسابية Acalculia

إنه عجز يصيب المرء فيجعله غير قادر على حل المسائل الحسابية البسيطة أو إجراء عمليات حسابية تنطوي على الجمع والطرح والضرب والقسمة .

فقدان القدرة على ربط الكلمات (أكتافازيا) Acataphasia

هو عجز المرء عن الربط بين الكلمات والمفردات على نحو معقول ذي معنى في جملة كاملة .

فقدان القوى العضلية المفاجئ (التصلب أو الجمود) Cataplexy

هو حالة من انعدام الحركة والتصلب لدرجة الجمود تتبدى لدى بعض الحيوانات من جراء ارتعاد الفرائص هلعا أو التعرض لصدمة ما ، أو بمثابة رد فعل دفاعي من جانبهم إزاء الأخطار المحدقة بهم والتي تتهدد سلامتهم .

فقد النطق Aphemia

هو عجز المرء عن التلفظ بالكلمات أو نطقها نتيجة للانفعال الشديد أو العصاب النفسي الذي يعتريه .

ما هي الأمراض النفسية ؟

وتحليل الشخصية

والعلوم والاختبارات والأنماط والنماذج

والمدارس والتجارب والعلاجات في علم النفس

ما الأمراض النفسية ؟

إن أهم ما يعانيه الإنسان هي الأمراض النفسية وهي : القلق والفوبيا والمخاوف الشاذة وتوهم المرض والوسواس القهري والاكتئاب والوهن أو الضعف[(١)] والهستيريا. وتعرف هذه الأمراض بالأمراض العصابية Psychoneuroses وهناك طائفة من الأمراض هي الأمراض العقلية وتعرف باسم الأمراض الذهانية[(٢)] Psychoses وهي أمراض تدل على الجنون[(٣)] والتي سنقف عليها في الصفحات اللاحقة تفصيلاً وبهوامشها توسعاً وقبل استعراض هذه الأمراض لابد من الوقوف على ماهية الشخصية؟ .

الشخصية Pensonality : هي لفظة من كلمة لاتينية Persona تعني القناع أو الوجه المستعار الذي يتلبسه الممثل .

---

(١) الضعف العصبي أو (نيورستانيا) أو (الوهن) Neurasthenia : مصطلح قديم من مصطلحات الطب النفسي يشير إلى حالة تتميز بالعناء البدني والنفسي وبشدة التعب والاعياء وكثيراً ما تصحبها المخاوف المرضية وحالات التوهم أو الوسواس المرضي .والنيورستانيا هي الاجهاد العصبي . أما الوهن (النهك) العصبي الهستيري Hysteroneurasthenia هو النيورستانيا التي توحي بوجود وسيلة كامنة من الهرع أو الهستيريا لدى المرء المنهوك عصبياً . وهناك الوهن النفسي (الانهاك النفسي) ، النفه) Psychasthenia : وهو اصطلاح يستخدم في مجالات متنوعة إلى حد ما لكنه يشمل في العادة مجموعة أو فئة من الاضطرابات العقلية التي تنتمي إلى النوع المتصف بالوسوسة والقلق الحضاري . يعجز الشخص المصاب به عن التخلص من الشكوك التي تساوره باستمرار وعن مقاومة الهواجس والمخاوف التي تستبد به على الدوام .

(٢) تجد في الصفحات التالية عن الذهان .

(٣) اختلال العقل ، الجنون Insanity : تطلق هذه اللفظة بشكل عام على كل خلل أو نقص عقلي يعتري المرء فيجعله غير قادر على ضبط سلوكه وتوجيه تصرفاته في الحياة اليومية وداخل المجتمع على نحو يتفق مع الأنظمة والقوانين المعروفة أو يطابق للأمور المتعارف عليها اجتماعياً والمتوقع من كل فرد أن يتقيد بها ويسايرها .

والشخصية كناية عن مجموع خصائص المرء، الجسمية منها والعاطفية والنزعوية والعقلية التي تمثل حياة صاحبها وتعكس نمط سلوكه المتكيف مع البيئة.

فهي لفظة يجري استخدامها على عدة معان، شعبية وسيكولوجية[1] . أما معناها الأشمل فهو التنظيم المتسق والدينامي لصفات الفرد الجسمية والعقلية

---

(١) السيكلوجيا على أنواع فمنها سيكلوجيا الأعراق البشرية Ethnopsychology هي في المقام الأول علم النفس المختص بدراسة الأعراق والأجناس البشرية ولا سيما البدائية منها لكن المصطلح يستخدم عادة على نطاق أوسع بحيث يشمل دراسة التفاعل السيكولوجي بين الأجناس وظاهرة الاتصال أو الاحتكاك الحضاري والثقافي. وهناك الشخصية السيكوباتية أو مرض الشخصية Psychopathy فهي اضطراب نفسي خاص لكن طبيعته المرضية غير محددة ينجم في غالب الأحيان عن التقصير في إيجاد حل مناسب للصراعات النفسية التي يعاني منها المرء . فالسيكوباتية تسمية عامة وشاملة وغير مخصصة إلى حد كبير للدلالة على الضروب الشاذة من التجربة والسلوك التي تقترب من الأحوال المرضية دون أن يصحبها خلل نفسي واضح . ولتعريف سيكولوجيا البنية (علم النفس البنيوي) Structural Psychology فهو علم النفس التركيبي والبنيوي وهو كناية عن وجهة نظر في علم النفس أو نوع من السيكولوجيا المنتظمة التي تركز اهتمامها وانتباهها على ترتيب الحالات والعمليات العقلية وتركيبها . فالبنية تشير إلى الإطار الكلي القابع وراء كل سلوك أو تجربة الشكل ، وهناك افتراض يقول بالبنيات الموروثة التي تتحول إلى عادات بفعل المجابهةمع البيئة الاجتماعية وعالم الأشياء ، أي أنها تغدو من أنماط السلوك ولصيغه . وسيكولوجيا التداعي Association Psychology هي التسمية التي تطلق على نظرية سيكولوجية تعتبر التداعي في الأفكار بمثابة المبدأ الأساس للحياة العقلية والذي ينبغي في ضوئه تفسير العمليات العقلية أيضا. والذي ينبغي في ضوئه تفسير العلمية العقلية العليا أيضا . ينظر إلى السلوك من زاوية العلاقات المكانية والزمانية بين مختلف عناصر الحياة العقلية . يمثلها على خير وجه كل من هارتلي وميل وهربرت سبنسر وغيرهم من أرباب المدرسة الإنجليزية ، والسيكولوجيا الجماعية Collective Psychology أو علم النفس الجماعي وهو مرادف لعلم نفس الجماعات (سيكولوجيا الجماعة) (Croup Psychology) أو لعلم النفس الاجتماعي بمعنى Social Psychology يقوم بدراسة الخصائص النفسية للجماعات والفئات الاجتماعية . أما سيكولوجيا الجماهير (الجمهور) Mass Psychology (Crowd) فتعني بدرس الخصائص المميزة للجماعات من الأفراد، حيث يتكشف هؤلاء عن وحدة في الشعور والعمل لفترة مؤقتة وعن نمط معين من العقلية المائلة نحو البدائية. ذلك لأن أفراد الجماعية يركزون انتباههم على الشئ نفسه أو المثال الأعلى ذاته . وهناك الشخصية السيكوباتية أو مرض Psychopathy فهي اضطراب نفسي خاص لكن طبيعته المرضية غير محددة ينجم في غالب الأحيان عن التقصير في إيجاد حل مناسب للصراعات النفسية التي يعاني منها المرء . فالسيكولوجية تسمية عامة وشاملة وغير مخصصة إلى حد كبير للدلالة على الضروب الشاذة من التجربة والسلوك التي تقترب من الأحوال المرضية دون أن يصحبها

حلل نفسي واضح . ولتعريف سيكولوجيا البنية (علم النفس البنيوي) Sturctural Psychology فـــهو علـــم النفس التركيبي والبنيوي وهو كناية عن وجهة نظر في علم النفس أو نوع من السكولوجيا المنتظمة التي تركـــز اهتمامها وانتباهها على ترتيب الحالات والعمليات العقلية وتركيبها . فالبنية تشير إلى الاطار الكلي القـــابع وراء كل سلوك أو تجربة الشكل ، وهناك افتراض يقول بالبنيات الموروثة التي تتحول إلى عادات بفعل المحاكمة مع البيئـــة الاجتماعية وعالم الأشياء ، أي إنها تغدو من أنماط السلوك وصيغـــه . وســـيكولوجيا التداعـــي Association Psychology هي التسمية التي تطلق على نظرية سيكولوجية تعتبر التداعي في الأفكار بمثابة المبدأ الأساس للحياة العقلية والذي ينبغي في ضوئه تفسير العمليات العقلية أيضاً . والذي ينبغي في ضوئه تفسير العمليات العقلية العليا أيضاً . تنظر إلى السلوك من زاوية العلاقات المكانية والزمانية بين مختلف عناصر الحياة العقلية . يمثلها على خـــير وجه كل من هارتلي وميل وهربرت سبنسر وغيرهم من أرباب المدرسة الإنجليزية ، والســـيكولوجيا الجماعيـــة Collective Psychology أو علم النفس الجماعي وهو مرادف لعلم نفس الجماعات (سيكولوجيا الجماعـــة) (Croup Psychology) أ, لعلم النفس الاجتماعي بمعنى Social Psychology يقوم بدراســـة الخصـــائص النفسية للجماعات والفئات الاجتماعية . أما سيكولوجيا الجماهير (الجمهور) Mass Psychology (Crowd) فتعني بدرس الخصائص المميزة للجماعات من الأفراد ، حيث يتكشف هؤلاء عن وحدة في الشعور والعمل لفـــترة مؤقتة وعن نمط معين من العقلية المائلة نحو البدائية . ذلك لأن أفراد الجماعة يركزون انتباههم على الشئ نفســه أو المثال الأعلى ذاته . فهي تتناول سلوك الجمهور والرعاع من الناس ورعاع الجماعـــات وخصائصـــها العاطفيـــة والعقلية. أما سيكولوجيا الدعاية والإعلان (Advertising Werbepsychologieger) فهي تســـمية للدلالـــة على حقل من حقول علم النفس التطبيقي وسيكولوجية السوق والتسويق ، يقوم بدراســـة فعاليـــة الخطـــوات والإجراءات الإعلانية والدعائية والبحث في أسلوب توضيب السلع وطريقة عرض المنتوجات على نحـــو يجتـــذب المستهلكين ويغري المرء بالإقبال على الشراء واختيار أصناف معينة . وسيكولوجيا الدوافع ، علم النفس الدينـــامي Dynamic Psychology هي الفرع أو الباب الذي يشدد على دراسة الدوافع والبواعث والمحركـــات لـــدى الإنسان. يستخدم أصحاب المدارس التحليلية هذه التسمية لوصف مذهبهم السيكولوجي . ويكون التشديد على الدوافع الكامنة وغير الواعية لدى المرء وعلى النشاط المكافئ المعوض بالنسبة لما يتجنبه الشخص عن طريق الكبت المتعمد . يجب تمييزها عن النظرية الدينامية (جشطالت) . أما سيكولوجيا الدين Psychology of Religion فهو ذلك الفرع من فروع علم النفس الذي يعنى بدراسة المنشأ والطبيعة النفسية للموقف الديني أو للتجربة الدينية كما يدرس مختلف الظواهر التي تنشأ لدى الفرد من جراء هذا الموقف وتلك التجربة أو تأتي مصاحبـــة لهمـــا . ولتعريف سيكولوجيا الطفل Infant Psychology فهي علم النفس المختص بدراسة مرحلة الطفولـــة المبكـــرة وغالباً ما يتسع نطاقه حتى يشمل الفترة السابقة لدخول الطفل أو الولد إلى المدرسة . وسيكولوجيا العـــرق Race Psychology هي فرع من فروع علم النفس المقارن يتناول الخصائص والمميزات العقلية والنفسية لمختلف أعراق الجنس البشري وعناصره . وينبغي عدم الخلط بين سيكولوجيا العرق وعلم النفس العرقي أو العنصري على صعيد

الحكم القيمي . أما تعريف السيكولوجيا العضوية Organismic فهو علم النفس الحيوي وهو كناية عن وجهة نظر معينة في دراسة الظواهر والكائنات من زاوية التشديد على اعتبارها بمثابة ظواهر في كائنات حية أو تابعة لها تقوم بتفسير السلوك انطلاقاً من تركيب جسم الكائن الحي ، واستناداً إلى المناحي التشريحية والفيزيولوجية . وتفترض خضوع القوى المحركة للرجاع لمفعول القوانين العامة للطاقة ، كما تعتبر أن الكائن الحي وبيئته يولفان نظاماً متداخل الأطراف . وسيكولوجيا العمل وإدارة الشغل Betriebs Psychologia (gen.) تستخدم هذه التسمية في الألمانية على نحو يشمل الحقول التالية : علم النفس الصناعي من حيث اتصاله بإدارة منشآت العمل وتنظيم علاقات العاملين داخل المصانع والمعامل وما يعرف في العالم الانكوسكسوني بالهندسة البشرية Human Engineeriing أو توفير الشروط الفعالة واللازمة في مكان العمل من تشكل الآلات ونمط الشغل وسيره وتوقيته وفترات الاستراحة . إن سيكولوجيا العلوم الحضارية والإنسانية Cultural Science Psychology تعرف الألمانية تحت اسم Geistcswissen Sclaftliche Psychologie للدلالة على تسمية شاملة للآراء النظرية المتعلقة بطرائق ومناهج البحوث السيكولوجية مقابل العلوم الطبيعية القائمة على صياغة القوانين . تفضل هذه السيكولوجيا طريقة التفسير التأويلية المستندة إلى الفهم والتقمص الوجداني . وتعتمد المسألة المفتوحة في طرحها للمشكلات والإجابة عليها ، أما سيكولوجيا العناصر الأولية Elementanism فهو اتجاه أو نمط في علم النفس يقوم على منهجية منتظمة تحاول وصف العمليات العقلية والأحداث النفسية على أساس العناصر العقلية ومركباتها، يمكن نسبة التحليل إلى هذا الاتجاه ، واعتباره كمذهب على النقيض من علم النفس الكلي وغيره من المذاهب التأليفية أو التركيبية التي تنظر إلى الأجزاء بمنظار الكلي الشامل . سيكولوجيا الفعل ، القصدية Act Psychology (Intentionalism) القصدية هي ضرب من النظرية السيكولوجية تقوم بالتشديد على فعل القصد أو التوجه صوب الشئ باعتباره يؤلف الميزة الأساسية لكل عملية عقلية أو نفسية وللحياة العقلية بالذات. يمثل هذه النظرية باحثون من أصحاب النزعة الفينوفيولوجية (الظاهراتية) : برنتاو وهو سرل وماكس شيلر. وقوامها اعتبار أفعال الوجدان قصدية في جوهرها أي إنها تتجه على الدوام صوب شئ ما وتوجد على صعيد التعلق بهذا الشئ . وهناك سيكولوجيا القوى أو الملكات Feculty Psychology وهو مصطلح استخدمه وولف سنة ١٩١٢ في محاولته الرامية إلى تحليل الاختبارات الشعورية بالاستناد إلى الزعم القائل أن النفس أو العقل ينطوي على قوى أو امكانيات معينة ، وهذه الامكانات هي بمثابة الملكات أو القدرات على الفعل . والفرينولوجيا أو "فراسة الدماغ" هي الصيغة التأريخية التي تمثل على سيكولوجيا الملكات في أشد أشكالها تطرفاً إذ عمدت إلى تفسير الظواهر العقلية والنفسية بارجاعها إلى ملكات أو قوى معينة مثل الذاكرة والإرادة ... الخ . وسيكولوجيا اللغة أو المعاني Psycholinguiststice / Psychosemantics تطلق هذه التسمية الشاملة على منطلقات لتحليل ما يلي :

(١) الوظائف اللغوية باعتبار اللغة منبهاً في الوضعيات والمواقف الاجتماعية .

(٢) تطور اللغة على صعيد تعلم النطق .

(٣) لتحليل البنيات المعنوية والمعلوماتية التي تلعب دورا حاسما في الاتصال والتفاهم اللغوي .

(٤) التواقف المتبادل بين اللغة والمتكلم بها والثقافة في اعتمادها على المستوى اللغوي .

وبالنسبة للمعاني تتم دراسة اللغة على نحو يؤدي إلى تحديد معانيها والنظر في أفكارها . كما أن سيكولوجيا المتجهات Vector Psychology هي الكميات الموجهة وهي ذلك القسم من علم النفس الطوبولوجي أو الهندسي الذي يقوم بتكميل أو تتمة الاعتبار الطوبولوجي الصرف من خلال النظر إلى ديناميت الأوضاع ومركبات المواقف أي إلى تفاعل القوى وعناصر التوتر المختلفة داخل مجال الحياة وميدانها . وسيكولوجيا المراهقين Adolescent Psychology هو علم نفس اليافعين يدرس سلوكهم ونفسيتهم خلال مرحلة البلوغ والمراهقة. فيتناول رغبات الراشدين وكافة المناحي المتعلقة بنموهم العقلي والبدني كما يبحث في تطلعاتهم وأهوائهم وتصرفاتهم الأخلاقية بالإضافة إلى الأسباب الكامنة وراء جنوحهم وانحرافهم ، فهو يعالج مشكلات المراهقين وأبعاد تكيفهم في المدرسة والبيت ويولي اهتمامه لنوازعهم ومصالحهم . إن سيكولوجيا المستهلك Cousumer Pychology وتعرف أيضا بـ "التسويق" Marketing وهي البحوث المتعلقة بسوق استهلاك السلع ورواجها وتشجيع المستهلكين على اقتنائها والاقتبال عليها . فرع من فروع علم النفس التطبيقي يقوم من خلال تحليلات لوضع السوق بدراسة حاجات المستهلكين المحتملين ورغباتهم مثلما يعنى بالتخطيط للحملات الدعائية والترويجية اللازمة لزيادة المبيعات . سيكولوجيا المنبه والإستجابة stimulus-nesponse psychology نظرية تعتبر الواجب الأهم لعلم النفس هو اكتشاف واستنباط العلاقات والترابطات المطردة على نحو منتظم بين منبهات ورجاع معينة بحيث تغدو الوظائف على كافة أنواعها بمثابة الرجع الذي يكون وظيفة للمنبه المعني أو فئة المنبهات المحددة . تسيطر هذه النظرة في مجال نظرية التعلم الحديثة . أما السيكولوجيا الموضوعية objective psychology فهي تلك السيكولوجيا التي تعني بدراسة الظواهر القابلة للمعاينة والملاحظة من الخارج ومن جملتها السلوك والمعطيات الفيزيولوجية أو بشكل أعم : التعابير والمنتوجات العقلية . تعتمد المعاينة المباشرة كطريقة علمية دون سواها ، كما تطلق التسمية على اتجاهات في البحوث ترمي إلى إرجاع السلوك المكتسب والمتعلم إلى تكون الرجاع . والسيكولوجيا الهربارتية Herbartian psychology تطلق على ذلك النوع من علم النفس والنظرية التربوية التي جرى تطويرها بالإستناد إلى تعاليم الألماني هربارت . وتستمد الهربارتية نظرتها الأساسية من فلسفة لايبنتز ونظريته الكونية بالنسبة إلى تعددية " المونادات " الفاعلة ذاتيا بحيث تتحول " المونادات " عند هربلوت إلى انطباعات وأفكار فاعلة ذاتيا . عقيدتها المحورية هي " الإراك " المركز Appenception باعتباره مفتاحا لكافة العمليات العقلية . أدخلت المفاهيم الرياضية إلى الحقل السيكولوجي وحاولت التعبير عن تفاعل الأفكار بلغة الرياضيات . وأخيرا الذرية السيكولوجية Psychologicai Atomism هي نظرية تعتبر جميع الحالات الذهنية بمثابة ذوات أو ذرات منفصلة الواحدة منها عن الأخرى أو هي رجاع للذوات والذرات . فهي ترى اللذة المادية كناية عن وحدات خاضعة للقياس ومقررة للإختبارات النفسية . فالذرية بمعناها السيكولوجي هي موقف يمنح الأسبقية للوحدات التي ينجم عنها السلوك ناسيا التعدد والاستقلال إلى تلك الوحدات.

والأخلاقية والاجتماعية حسب تجليها للآخرين في مجال الأخذ والعطاء داخل الحياة الاجتماعية.

أما **الشخصية الدورية Cycloid** فهي نمط من الشخصية يتميز صاحبه بالتأرجح أو التذبذب على نحو دوري ومتناوب بين الهياج والاكتئاب أو الهوس والكدر.

والشخصية السيكوباتية (السيكوباثي) Paychopath, or Psychopathic Pensonality ، وهي شخصية الفرد الذي يعاني من انعدام الاستقرار العاطفي إلى درجة تقترب من الحالة المرضية ، لكنها لا تنم عن خلل عقلي محدد أو مميز ، بل يقتصر صاحبها عن تحقيق التوافق مع محيطه الذي يعيش فيه . والسيكوباتي مصاب بالفجاجة العاطفية وعدم النضج الأخلاقي ، قليل التبصر في عواقب الأمور، عصبي المزاج وسريع الغضب والانفعال .

أما **الشخصية العصابية Neurotic Character** وهي اصطلاح استخدمه الفرد آدلر ومدرسته التحليلية لوصف الفرد الذي يحاول بمختلف الوسائل والطرق أن يعوض عن شيء من النقص العضوي ، أو يسعى بشكل عام للتوصل إلى التفوق أو الذكرية الكاملة .

والشخصية الفصامية Schizoid Personality ضرب من رد الفعل الفصامي التالية : الانطواء على النفس وتجنب الاجتماع وحب العزلة والجدية في التفكير ، بالإضافة إلى غرابة الأطوار في غالب الأحيان .

أما الشخصية المتسقة Intrgrated Personality أو المتكاملة ، وهي شخصية تنطوي على اتساق في السمات وتنم عن صفات تكمل الصفة الواحدة منها للأخرى، بحيث يتمكن صاحبها من ممارسة السلوك الناجح والاقتصاد في المجهود . تتضافر فيها مختلف العناصر بغية تحقيق الانسجام النفسي والوصول إلى التكامل في شتى مجالات الشعور والإرادة والنشاط الحركي والذهني .

والشخصية المتقلبة (الشخص السويعاتي) Cyclothyme هي الشخصية التي تنم عن ميل نحو التأرجح أو التناوب بين الاهتياج أو الـــهوس والاكتئـــاب وتتصـــف بالتقلبات الفجائية بين حالتي الكآبة والمرح . ولذا سمي صاحبها بالشخص الســـويعاتي الذي يتبدل مزاجه ويتأرجح بين قطبي الهوس والاكتئاب .

أما الشخصية المتوحدة أو الاعتزالية Autistic Personality تتمـــيز هـــذه الشخصية بنزوع لدى صاحبها نحو الفرار أو الهرب من واقعه الاجتماعي ومن عالمه الحقيقي، بغية التقوقع في عالم خيالي من صنع تفكيره الرغبي وتخيلاته الذاتيه . فـــهي شخصية تعتز بالواقع وتتوحد مع الأفكار الرغبية التي ينسجها المرء من صميم ذاتـــه ومن بات تمنياته .

والشخصية المحبة للعزلة Shuti-in Personality هي شخصية الفرد الـــذي يتميز بانطوائية مفرطة وتقوقع شديد .

كما يوصف بها الفرد الذي يظهر ميلاً نحو الفصام في شـــخصيته . وينشـــد الوحدة والابتعاد عن الناس إلى درجة الانغلاق على ذاته .

وإذا أردنا التعرف على الشخصية المزدوجة أو ازدواجية الشـــخصية Dual Personality (Double Personality) فهي كناية عن خلل أو اضطراب عقلي يعـــتري الذات والإنية ويصيب الوعي فيشعر الشخص بأن ذاتيته عرضة للتغير والتفكك .

والازدواج يشير إلى تناوب شخصيتين الواحدة منهما مستقلة عـــن الأخـــرى بحيث يصبح المرء كمن يعيش حياتين دون اتصال بينهما أو ادراك من جانب الحيـــاة الواحدة لما تقوم به الأخرى من أفعال وأعمال . وهناك نمـــاذج وأنمـــاط للشـــخصية المرضية ومزاجها وعقليتها وأشكالها كما وردت في علم النفس :

١- نماذج الشخصية المرضية Pathological Personality Types هم الأفراد الذين لا يعانون من العصاب أو الذهان ، لكنهم يتدربون أمر الحفاظ علـــى توافـــق بيني أو وسيط ويمكن تشبيه هذا التوافق بمرحلة مجهضة على طريق التطور نحو خلل أو اضطراب عقلي أكثر شدة وقساوة .

٢- نماذج مزاجية أو أنماط الأمزجة Temperamental Types هي أربعة نمـــاذج في التقسيم الكلاسيكي للأمزجـــة "المـــزاج الدمـــوي" Sanguine "والمـــزاج الصفراوي" Cholenic ، والسوداوي Melancholic والبلغمـــي أو اللمفـــاوي Phelegmatic . ولكل مزاج من هذه الأمزجة صفات تتميز بـــها شـــخصية صاحبه. فالدموي يشير إلى سهولة الاستثارة والصفراوي ينطوي على شـــدة الانفعال وغلبة الجانب الجدي والسوداوي يدل على الحزن والكآبة .

ومن العلوم التي تبحث في علم النفس :

العلم بالأصابع التصبيع Dactyology هو فن نقـــل الأفكـــار والمعلومـــات بواســـطة إشارات الأصابع وحركاتها . كما هي الحال في كتب الألفياء المعدة خصيصاً للصـــم والبكم . وعلـــم التربيـــة Pedagogy وعلـــم الخـــط المرضـــي (باثولوجيـــا الخـــط) Craphopathology ، وهو البحث العلمي فـــي التغـــيرات وغيرهـــا مـــن المـــيزات والخصائص التي تطرأ على خط المرء أو تعتريه وتؤلـــف مؤشـــرات أو أعراضـــاً لوجود خلل أو شذوذ جسمي أو عقلي لدى صاحب الخط . وهناك علم دراسة الخـــط Craphology : وهو العلم الذي يبحث في الخط أو الكتابة اليدوية بوصفها تعبيراً عـــن شخصية الكاتب وتتضمن الدلالات على خصائصه وميزاته الجســـدية والفيزيولوجيـــة والشخصية أما العناصر الخطاطية فهي بمثابة النقاط المعينة التي يستند إليـــها دارس الخط في إجراء تشخيصه ويستخلص من تفسيرها الصورة النهائية . علـــم الســـلوك المقارن Comparative Behaviourology أو نظرية الســـلوك المقـــارن ، اصطـــلاح استخدمه العالم الألماني كونرا دلورنز الحاصل علـــى جـــائزة نوبـــل ١٩٧٣ ، فـــي الفيزيولوجيا والعلوم السلوكية بمثابة مرادف لعلم الأخلاق والعـــادات الموضوعـــي . علـــم الشخصية Personology تستعمل هذه التسمية في بعض الأحيان للدلالـــة علـــى فرع مميز من فروع علم النفس يشمل ضمن نطاقه دراسة مختلف النواحي المتعلقـــة بشخصية المرء . ولذا فـــهو يعـــرف بـــ "علـــم الشـــخصية " . علـــم الشـــيخوخة

Gerontology الدراسة العلمية لسن الشيخوخة ولتعمير المرء أو لعمليات التقـدم فـي السن. ويقال لها "الشياخة" أيضاً نسبة إلى قيامه بدراسـة الشـيخوخة اسـتناداً إلـى الأساليب العلمية والبحث في مشكلات الشيخوخة . علم الطباع Chanacterology حقل من حقول علم النفس يعنى بدراسة الطبع في معناه الشامل وبالبحث فـي الشـخصية الإنسانية . يعرف في الألمانية بالتسمية الشاملية التي اكتسبت مدلولـها عـبر جـهود لودفيغ كلاغس للإشارة إلى دراسة الطبع ككل والبحث في وظائفه المفردة. ولقد حـل مفهوم (البحث في الشخصية) اليوم محل علم الطباع على نطاق واسع . (علم الطفـل) دراسة الطفولة Pedology علم يقوم على دراسة حياة الأطفال والتطورات التي يمرون بها خلال سنوات الطفولة . والبيدولوجيا تعني علم التربة أيضاً . لكنها تطلـق كذلـك للدلالة على الحقل العلمي الذي يعنى بدراسة حياة الأطفال وتطورهم . علـم عوامـل النمو النفسي Psychonomics تطلق هذه التسمية على فرع من فـروع علـم النفـس يدرس العلاقة بين الفرد ومحيطه الطبيعي أو الاجتماعي / ليرى أثر ذلك فـي صفـة خاصة ، أي أنه العلم الذي يدرس الشروط والمؤثرات التي تؤثر في النمـو النفسـي للفرد . علم القوى المحركة (الدينامبات) Dynamics . يشـير إلى دراسـة العوامـل الداخلية التي يرتكز عليها السلوك ، وهو العلم الذي يعنى أصلاً بدرس العلاقات التـي تنطوي عليها عملية فعالة ذات دور هام في إحداث ظاهرة معينة . يشدد على القـوى الباعثة والدوافع المحركة ويركز على عملية التفاؤل بينها والتبدل الطارئ على مركز التوازن والثقل . علم القياس السيكولوجي Psychometry (Psychometrics) هو القياس العقلي عموماً ودراسة العامل الزمني والدقة في العمليات العقلية . يتنـاول النواحـي الرياضية أو القياسية في الاختبارت السيكولوجية . وصار يشير حديثاً إلى المعالجـة الاحصائية للنتائج العقلية . كما يدل على التكهن النفسي أو وجود قدرة مزعومة علـى اكتشاف شخصية المرء أو معرفة صفاته ومزاياه من خلال ملامسة شئ كـان ذلـك المرء قد لمسه . علم قياس المميزات الإنسانية Anthropometry يعنى بقياس الشـكل البدني والأوصاف والقسمات والأجزاء الجسمية لمختلف الأعراق والأجناس والأعمار

البشرية ، فهو العلم الذي يبحث في قياس الجسم البشري ، ويؤلف فرعاً من الانثروبولوجيا أو علم الإنسان .

علم النفس الاجتماعي Social Psychology أو السيكولوجيا الاجتماعية ، وهو الفرع الذي يعني بدراسة سلوك الجماعات والتفاعل الاجتماعي وعمليات التثقيف والتنشئة الاجتماعية ، بالإضافة إلى التأثير الذي تمارسه الجماعة على نمو الشخصية. يدرس هذا العلم الظروف والشروط السيكولوجية الكامنة وراء تطور الجماعات الاجتماعية والحياة العقلية ، بقدر ما تتجلى في تنظيمهم الاجتماعي ومؤسساتهم وثقافتهم ، مثلما يدرس تطور سلوك الفرد بالنسبة لمحيطه الاجتماعي وكافة المشكلات التي تجمع بين الناحيتين الفردية والاجتماعية .

علم النفس الإجمالي أو الكلي (Ganzheits Holistic Psychology Psychologie, ger) ، تطلق هذه التسمية على مذهب من مذاهب علم النفس المعاصر يسير في خط مواز لنظرية الجشطالت أو سيكولوجية الجشطالت ويمثله Krueger وساندر و Wellek. فالوحدة التحليلية هي الجشطات أو صيغة الكل ، لكن المحاولة تجري لاستخلاص معطيات الخبرة وارجاعها إلى شروط وأسباب كلية كامنة خلفها . أما إطارها المرجعي فهو "البنية Strakturce . يدرس هذا الاتجاه صيرورة الجشطالت وتحولاتها .

علم النفس الإحاثي Palaeopsychology بحث يستقصي الملامح والمزايا البدائية للعقلية باعتبارها من العناصر المتبقية على قيد الحياة عن مرحلة سابقة من مراحل التطور البشري والنمو الإنساني .

علم النفس الاحتمالي Probabilistic أو السيكولوجيا القائمة على مبدأ الأرجحية ، وهي تسمية تدل على الاتجاه الذي أدخله برونسفيك Brunswik انطلاقاً

من الفرضية الاحتمالية القائلة بأن المعرفة والادراك لا تؤديان بالضرورة الحتمية إلى رجع كاف أو استجابة ملائمة ، بل على سبيل الترجيح فحسب . ففي حقـــل التعلـــم ، مثلا ، قد يحتمل لمنبه معين أن يؤدي إلى سلسلة من الرجاع وليس إلى ريع واحد .

علم النفس الإرشادي Counseling Psychology فرع من فروع علم النفـــس (السيكولوجيا) يحاول فيه عالم النفس أو السيكولوجي مساعدة شخص آخر على حـــل بعض مشكلات التكيف وهي عادة ما تكون من المشكلات المتصلة بشـــؤون التربيـــة والتعليم أو الزواج أو المهنة .

علـــم النفـــس الاســـتبطاني Introspective Psychology منظومـــة مـــن السيكولوجيا النظرية التي تقوم على تأمل النفس باطنيا واعطاء وصف ذاتي للحـــالات الداخلية كما تتراءى للشخص . فالمعلومات والمعطيات النفسية يمكن الحصول عليـــها بواسطة الاستبطان أو التأمل الباطني . وقد أصبح هذا النمط مماتا الآن .

علم النفس الانثروبولوجي Anthropological Psychology فرع من فـــروع الانثروبولوجيا ، أو العلم الذي يعني بدراسة الإنسان وكافة مميزاتـــه وخصائصـــه . تتناول النواحي النفسية أو السيكولوجية في ظاهرة الإنسان ، وهي حقل يمتـــد نطاقـــه عبر حدود الانثولوجيا أو علم مقارنة الأعراف البشرية ودراسة الشعوب ، ويدخل فـــي دائرة العلوم الإجتماعية والانثولوجيا الحضارية ، كما يتصل بموضوع الانثوبولوجيـــا الفلسفية .

علم النفس البديعي أو الجمـــالي Analytical Psychology تســـمية عامـــة وشاملة تطلق على كل اتجاه في بحوث علم النفس يعتمد أســـلوب التحليـــل وتقســـيم الظواهر والعوامل إلى أجزائها وعناصرها .ويوصف بها على سبيل التخصيص ذلـــك الإتجاه في التحليل النفسي الذي أدخله كارل يونغ وخالف به الطريقة الفرويدية علـــى

نحو بارز في منطلقاتها وافتراضاتها الأساسية وفي النظرية الجامعة إلى الحياة النفسية.

علم النفس التربوي Educational Psychology فرع من فروع علم النفس التطبيقي ، يعني بمسألة تطبيق المبادئ والمكتشفات السيكولوجية على حقل التربية والتعليم بالإضافة إلى الدراسة السيكولوجية لمشكلات التربية ومعضلاتها على صعيد البيت والمدرسة .ويعرف أيضا بـ (علم النفس البيدانموجي) .

علم النفس التطبيقي Applied Psychology هو ذلك الفرع من فروع السيكولوجيا الذي يسعى لتطبيق طرق علم النفس المحض ونتائجه ولاسيما علم النفس الإختباري ، على المشاكل والحياة العلمية . كما تطلق هذه التسمية أحيانا بصورة واسعة لتشمل علم النفس الصناعي والعلاجي أو العيادي وعلم النفس التربوي . وفي القارة الأوروبية يستخدم اصطلاح Psychotechnics بمعناه الأضيق والأشد تقنية للدلالة على الممارسة الفعلية لطرق علم النفس ونتائجه في الحقل الصناعي وفي مجال التوجيه المهني .

علم النفس التولدي (أو التكويني) Genetic Psychology فرع أو نوع من السيكولوجيا يستخدم الطريقة التولدية في دراسة الظواهر العقلية السلوك لدي الكائنات الحية ، أي إنه يقوم بتوجيه البحث إلى منشأ تلك الظواهر وسير تطورها والمراحل التي تجتازها على صعيد النمو والتكامل . يقتصر عادة على تناول مرحلتي الطفولة والشباب ، ويعتمد على النشأة التاريخية للظاهرة أو السلوك .

علم النفس الجشطالت أو الصيغة Gestalt Psychology نوع من علم النفس الذي نشأ كرد فعل قوي ضد السيكولوجية الذرية في جميع أشكالها ، ويضمر العداء على حد سواء لكل من السلوكية والإستنباطية . تقوم ركيزته الأساسية على اعتبار

العمليات العقلية والسلوك غير قابلة للتحليل إلى وحدات أولية دون بقية باقية ، فالكلية والتنظيم هما خاصتان لهذه العمليات منذ البداية . انطلقت من حقل الإدراك ثم امتدت بحوثها إلى مجال التعلم وغيره من نواحي الحياة العقلية .

علم النفس الحيواني AnimalPsychology هو دراسة السلوك لدي أنواع مختلفة ومتعددة من الحيوانات بقصد المقارنة بين تلك الأنواع والفصائل على صعيد الذكاء وحدة الحس والتوجه والتعرف الإجتماعي . وفي اللغة الألمانية تحل محل هذه التسمية في غالب الأحيان عبارة " الدراسة المقارنة للسلوك " كما في المنطق الذي يأخذ به كونراد لورانز .

علم النفس الزائف Pseudo Psychology نظام من المعتقدات والتعاليم يدعي أنه يقف على صعيد علم النفس لكنه ينطوي في الواقع على مبادئ وطرائق إجرائية لاتتفق أبدا مع مبادئ العلم المقترن بها والمعتمدة في البحث والدراسة .

علم النفس الشخصاني Personalistic Psychology ويسمى أيضا الشخصانيات تبعا لتشديده على العالم الخارجي للفرد كنقطة انطلاق في دراسة تجربته وسلوكه .

علم نفس الشاذين أو الشواذ أو غير الأسوياء Abnonrmal Psychology هي ذلك الفرع أو الباب من فروع علم النفس وأبوابه الذي يعنى بدراسة الإنحرافات الشاذة في العمليات العقلية ويبحث في السلوك الشاذ غير السوي . والظواهر والرجاع الشاذة تؤلف موضوع بحثه ولاسيما تلك التي تنطوي على الصراع بين العقل والعاطفة .

علم النفس الشرعي Forensic Psy. Forensische Psyhologic (ger.) تسمية لحقل من حقول علم النفس التطبيقي يتناول ضمن إطاره المسـائل المتعلقـة بـأقوال الشهود وجدارتها بالتصديق والقبول . وبكفاية الذنـب وفـرض العقوبـات وإنـزال القصاص من حيث تفاعل ذلك كله وترابطه مع الجهات القضائية والهيئات الشـرعية . يرادفه في الألمانية (السيكولوجيا الشرعية) .

علم النفس الصنـاعي Industnial Psychology هـو ذلـك الفـرع مـن السيكولوجيا التطبيقية الذي يولي اهتمامه لتطبيق الطرق والنتائج السـيكولوجية علـى المشكلات الناشئة في الحقل الصناعي أو الحقل الإقتصادي .

يشمل هذا العلم في نطاقه انتقاء العمال وتدريبهم وأساليب العمل وظروفـه. أما سيكولوجية الصناعة فتعنى بالمشكلات الأساسية للصناعـة مـن حيـث كونـها مشكلات سيكولوجية عالة تكمن وراء النشاطات الإقتصادية بالمعنى الأوسع .

علم نفس الطفل Child Psychology فرع من فروع علم النفس يعنى بدراسة الكائن البشري في مسيرة نموه وتطوره من مرحلة الولادة إلى النضج والبلوغ ويعتمـد على تطبيق المعلومات والمبادئ العامة اللازمة لفهم نفسية الولد والوقوف على طبيعـة نموه وتطوره .

علم النفس الطوبولوجي Topological Psychdogy هو كناية عـن تطبيـق مفاهيم الطوبولوجيا وقوانينها على علم النفس حيث يستند الأمر كله إلى القول بوجـود مكان حياتي سيكولوجي وإلى تفسير الظواهر السيكولوجية على أساس إقليمي في هـذا المكان الحياتي والمجال الحيوي .

يمت هذا العلم بصلة وثيقة إلى السوسـيومتري أو علـم قيـاس العلاقـات الإجتماعية .

علم النفس العام Ceneral Psychology هو بحث منــــهجي ونظـــامي فـــي المبادئ والقوانين العامة التي تسير الحياة النفسية بشـــكل عـــام دون الإلتفـــات إلـــى الخصائص والصفات المميزة لكل فرد على حدة .

علم النفس العسكري Militany Psychology حقل من حقول علـــم النفـــس يتناول المشكلات السيكولوجية داخل القوات المسلحة أو لدي الأفراد المنخرطين فـــي سلك الخدمة العسكرية .

علم النفـــس العقـــاقيري Psychophanmakolologie (geu.) Dhanmaco Dsychology أو سيكولوجيا العقاقير وتأثير الأدوية وهي فرع يقوم بدراسة تصرفـــات المرء تحت تأثير العقاقير والأدوية على الصعيد العقلي والنفســـي لـــدى الشـــخص . ويؤلف هذا العلم فرعا من المبحث الأساسي الذي يمتد حقله عبر السيكولوجيا والطـــب وهو يدرس التغيرات الوظيفية تحت تأثير المخذرات والعقاقير والهرمونات ويســـمى أيضا بـــ " Drugo Research " .

علم النفس العيادي / العلاجي / السريري Clinical Psychology ، ينـــدرج تحت علم النفس التطبيقي لأن طابعه المميز بالنسبة للعلاج يقوم علـــى معرفـــة قـــدر المرء على السلوك وتحليل صفاته الشخصية عن طريق المعاينة والقياس والتشـــخيص بغية التوصل إلى تقديم المفترحات والتوصيات اللازمة على صعيد التكيف والارشـــاد وتحديد السبل الكفيلة باحراز النتائج الإيجابية .

علم النفس الفردي Individual Psychology أو سيكولوجيا الفرد وهي التي تبحث في الفورق القائمة بين الأفراد وتدرس هذ الفروق والمميزات بصورة منهجيـــة منتظمة مثلما تخضعها للقياس فالتركيز يكون على طبيعة الفرد وخصائصه المميزة.

وتطلق هذه التسمية أيضا على ذلك النوع من علم النفس التحليلي الذي أسسه الفرد آدلر وقام بتطويره مؤكدا فيه على الفروق بين الأفراد في مجال تحقيق الشهرة ونشدان الوضع الأرفع .

علم النفس الفرقي ، علم النفس التنوعي Differential Psychology فرع من فروع علم النفس يقوم في إطاره الأوسع بدراسة الفوارق والتنوعات بين الأفراد أو بين الجماعات والأجناس وذلك على أساس الميزات السيكولوجية الأولية وبالاستناد إلى الطرق والأساليب المتوافرة من خلال علم النفس العام . فهو يدرس مثلا الفوارق في قدرات الذاكرة بين الانطوائيين والانبساطيين أو بالنسبة للعلاقات الاجتماعية أو فوارق الادراك بين جنسين من الأجناس البشرية وبمعناه الأضيق يدل على دراسة الفوارق الفردية بالطرق التجريبية .

علم النفس الفلسجي Physiological Psychology أو المتعلق بوظائف الأعضاء وهو معادل تأريخيا لعلم النفس الاختباري . تعود بداياته الشاملة إلى العالم الألماني فوندت في معرض سعيه لإقامة علم نفس اختباري علم أسس تجريبيه وبمعزل عن الفلسفة النظرية .

وتطلق التسمية الآن في معظم الأحيان للدلالة على حقل يقع بين السيكولوجيا ومبحث الأعصاب .

علم النفس القصدي (السيكولوجيا القصدي) Hormic Psychology أو النظرية الهورمية . واسمها مشتق من لفظة (هورم) اليونانية بمعنى الدافع الحيواني وقد ترجمها الرومان بـ "عزيزه" وتشدد هذه السيكولوجيا التي قال بها ماك دوغال على أهمية الدوافع الغريزية والسعي الغرضي أو القصدي في سلوك المرء .

فالهدف ينشد من أجل ذاته وليس طمعا في احراز منفعة أو الاستمتاع بلذة ما.

علم نفس المراهقة Adolescent Psychology أو سـيكولوجية المراهقين والعلم الذي يعكف على دراسة السلوك البشري في أثناء مرحلة البلوغ ابتداء من طور الاحتلام وحتى بلوغ المرء سن الرشد .

يتناول رغبات المراهقين ويدرس ظواهر النمو الجسمي والعقلي لديهم كما يستقصي تصرفاتهم الأخلاقية والأسباب الكامنة وراء جنوحهم والنحرافهم في أحوال معينة ، ويراعي التكيف بين البيت والمدرسة .

علم النفس المقارن Comparative Psychology تطلق هذه التسمية على علم النفس الحيواني بمقدار استخدامه للطريقة المقارنة . وهي في بعض الأحيان بمثابة دلالة شاملة على السيكولوجيا النهائية التي تلتزم باستخدام طريقة المقارنة غير أن هذا المفهوم غالبا ما يأتي مرادفا لعلم النفس الحيواني .

علم النفس النمائي (النمو) Developmental Psychology يقوم علم النفس هذا بدراسة مراحل السلوك وتطورها من حيث استطراد النمو أو التوقف عنه .

فالنمو هو السير الطبيعي للتكامل والتغير الارتقائي عبر المراحل المتنقلة من الجنين إلى الراشد لدى أجناس الكائنات الحية .

كما تصدق التسمية على دراسة مراحل التقدم والارتقاء في السلوك لجهة نشوء الجنس وتولده وعلى مستوى النمو والتقلص .

علم النفس الوجودي Existential – ist Psychology فرع من فروع السيكولوجيا جرى تطويره انطلاقا من وجهة للنظر تحصر مادة العلم وموضوعه بتلك المناحي من الخبرة أو التجربة التي يمكن معاينتها بطريق الاستبطان أو التأمل الباطني بحيث تغدو هذه المناحي في الواقع محصورة بالنواحي الأحساسية والمتخيلة ومعها المشاعر أو الأحاسيس وكلها تعتبر من العمليات العقلية القابلة للمعاينة والملاحظة .

وهو المذهب الذي تأخذ به المدرسة الوجودية في الفلسفة من خلال تحليلها لمسائل الوجود الإنساني .

علم النفس الوصفي (هو فـي الألمانيـة Bescheibende Psychologic) , Nescriptive Psychology ، هو علم نسب إلى التسمية التي أستخدمها فيلـهلم ديلثـي للدلالة على تفسير السلوك وتأويله انطلاقا من الخبرة المباشرة التـي يعيشـها الفـرد وعلى أساس وصف الذات والمعاينة الذاتية ، بحيث تتيح ذلك في فهم سلوك الآخريـن والوقوف على عناصره من خلال التعرف الوصفي إلى سلوك الفرد أو الذات المعينة.

علم النفس الوظيفي Functional Psychology نوع من السيكولوجيا يشـدد على وظائف الظواهر العقلية بدلا من مجرد حقائقها أو وقائعها ، فـهو يسـعى إلـى تفسير تلك الظواهر بالرجوع إلى الدور الذي تلعبه في حياة الكائن العطوي . بدلا مـن وصف أو تحليل حقائق الاختبار ووقائع السلوك إنه علم النفس الذي يتناول موضوعـه من زاوية دينامية أو حركية بدلا من اعتماد النظرة الساكنة فيدرس شـروط التكيـف والأعمال الناجمة عنه .

علم نفسية الشعوب Folk Psychology أو سيكولوجية الشعوب وتطلق هذه التسمية على الدراسة السيكولوجية للمعتقدات والعادات والتقاليد والأساطير وغير ذلـك من المظاهر الدالة على عقلية الشعوب ونفسيتها ولا سيما الشعوب البدائية منها .

كما تشمل هذه الدراسة الناحية المقارنـة فـي تنـاول تلـك الموضوعـات والمؤشرات.

كرس لها فوندت دراسة في عشرة مجلدات .

علم النواميس (العقل) Nomology هو ذلك الفرع من فروع العلم أو من أي علم يقـوم بالبحث في المبادئ العامة وصياغة القوانين .

يستمد هذا العلم اسمه مـن لفظـة Nomos الإغريقيـة وتعنـي القـانون أو "الناموس" .

العلوم السلوكية Behavioral Sciences هي مجموعة العلــــوم التـــي تـــهتم بالمشكلات الإنسانية بحيث تؤلف هذه العلوم وحدة مشابهة لوحدة العلـــوم الطبيعيـــة – الكيميائية . وقد جاءت هذه التسمية في تقرير أعدته لجنة فرعية تابعة إلـــــى "اللجنـــة الاستشارية للعلم" والتي عينها الرئيس الأمريكي عام ١٩٦٢ .

أما الأرضية المشتركة لهذه العلوم السلوكية فـــهي الفيزيولوجيــا العصبيـــة والسيكولوجيا والانثروبولوجيا والإنثولوجيا وعلم الاجتماع والطب النفساني .

وإذا أخذنا الاختيارات في علم النفس فسوف نتعرف عليها بإيجاز وهي :

اختبار (رائز) Test :

لفظة استعملها سنة ١٨٩٠ العالم السيكولوجي الأمريكي (كاتيل) للدلالة علـــى وسيلة قياس السمات والقدرات بمعنى Mental Test وهو نوع معير مــــن الامتحـــان يعطى لجماعة أو لأفراد وقد يكون رائزا كميا أو نوعيا بقصد التأكد مـــن وجــود أو غياب قدرة معينة أو معرفة أو مهارة أو بغية تعيين الدرجة التي توجـــد فيـــها هـــذه الصفات والأمور .

والاختبار هو وسيلة تمييزية بين الأفراد المنتمين إلى جماعة ما استنادا إلــــى مقاييس معينة أو سلم ينطوي على تسلسل المراتب بالنسبة لحيازة هذه الصفة أو تلـــك مثل الذكاء والتحصيل والكفاية وشدة الحساسية والصلاحية للوظيفة .

هناك اختبارات لفظية وأخرى غير لفظية وجماعية أو فردية ويمكن تقســـيم الروائز إلى ثلاث مجموعات رئيسة :

١- روائز الأداء والتنفيذ .

٢- روائز الأداء الاسقاطية .

٣- روائز استمارات الشخصية عن طريق الاستجواب .

اختبارات الترابط أو التداعي Association Tests وهي روائز لفظيـــة فـــي العادة حيث يستجيب فيها الشخص لكلمة بكلمة أخرى .

ويكون التداعي طليقا عندما يستجيب الشخص بأول كلمة تخطر في ذهنه مهما تكن هذه الكلمة . ويتصف الاختبار بالتداعي المضبوط عندما يعطي الشخص تعليمات تقضي بأن يجيب بذكر المرادف أو النقيض من الكلمة المقدمه له .

اختبار الاتجاهات والميول Test of Attitudes and Interests :
هي كناية عن مقاييس مدرجة وروائز جى تصميمها لكي تلقي الضوء على مزاج الشخص وسمات شخصيته وبالتالي إنه وسيلة لروز الموقف النفسي عند الفرد . ولقياس استعداده الذهني والعاطفي للاستجابة لوضع معين أو قضية محددة .

اختبار اختيار إحدى الإجابتين Alternative Response Test هو رائز يتاح فيه للشخص أن يقوم بالاختيار بين إجابتين كحل لمسألة معروضة أو قضية مطروحة، بحيث أنه لو اختار إحدى هاتين الإجابتين توجب عليه رفض الإجابة الأخرى. لأن الواحدة منهما تستبعد الثانية والعكس بالعكس ، فلا يمكن اجتماع الإجابتين على صعيد المسألة .

اختبار الاختيار من عدة إجابات Maltiple Choice Test وتعرف كذلك بطريقة الاختيار من بين إجابات عديدة ، فهو اختبار تعرض فيه المشكلة على الشخص بحيث يتاح له الخيار بين حلين أو أكثر لها . ويكون الحل الصحيح واحدا من بينها فقط . تستخدم هذه الطريقة بمثابة اختبار للتعلم في التجارب على الحيوانات والإنسان . ويقال له أيضا : اختبار تعدد الاختيار .

اختبارات الأداء (أو التنفيذ) Performance Tests نوع من الروائز العقلية التي يطلب فيها إلى الشخص أن يؤدي أو يقوم بعمل شئ ما ، بدلا من القول ، بحيث يمكن الاستغناء عن استخدام اللغة إلى حد كبير ، إن لم يستغن عنها تماما . يلقي هذا النوع من الروائز ضوءا على قدرة التعامل مع الأشياء ومعالجتها بدلا من الرموز ويدل على الذكاء العيني (المشخص) .

اختبارات الإرادة والمزاج Will-Temperament Fests سلسلة من الروائز التي تعتمد على الكتابة اليدوية ابتدعها دون دوني للكشف بواسطتها عن الفروقات النوعية في المزاج أو الشخصية ، بحيث يمكن التمثيل على نتائجها في صيغه رسم بياني يأتي بمثابة صورة جانبية للشخص .

اختبار الإزاحة لألكسندر Alexander Passalong Test هو اختبار فردي ومن اختبارات الأداء العملية ويتألف من ٤ إطارات خشبية ، منها إطار مربع و ٣ مستطلية بالإضافة إلى ١٣ قطعة خشبية ملونة بالأحمر والأزرق وبعضها مربع ، وبعضها مستطيل .

وهناك عشر بطاقات عليها رسوم ملونة ، بحيث يترتب على الشخص أن يقوم بتحريك القطع داخل الإطار وإزاحتها لكي يتوصل إلى شكل مطابق لواحد من الأشكال المرسومة على البطاقات .

اختبارات استخلاص الحقائق Tests of Obtaining Facts هي روائز غرضها امتحان قدرة المرء على التمييز بين الحقائق والزهات ، ثم القيام بفرز الحقائق أو باستخلاصها من نصوص أو علاقات موصوفة ، بحيث تظهر مقدرة الشخص على التفكير في اتجاه علمي قوامه الفصل بين الحقيقة القائمة على الدولة والبراهين وبين الأوهام أو التخريجات التي تحتاج إلى اثبات .

اختبارات استخلاص النتائج Tests of Drawing ، Conclusions تسمية عامة تطلق على تلك الروائز الاستنتاجية التي تمتحن قدرة المرء على إجراء عملية القياس المنطقي العقلاني وفقا لقواعد ومبادئ محددة تكون بمثابة مقدمات مسبقة وتؤدي هذه إلى استخلاص النتائج المنطقية والعقولة . وقد تتيح هذه الاختبارات أمام الشخص فرصة اختيار استنتاج منطقي صحيح من بين عدة استنتاجات ممكنة ، أو تطرح عليه مشكلات ومسائل ينبغي حلها تبعا لمبدأ عام في متناوله .

اختبار الاسترجاع البسيط Simple Recall Test هو كناية عن طريقة لقياس مقدار الاحتفاظ أو معدل النسيان لدى الفرد ، وذلك بتعيين النسبة المئوية للمفردات والموضوعات التي أمكن حفظها واسترجاعها بعد فواصل زمنية مختلفة متعددة ومنذ أن جرى تعلمها .

اختبارات الاستعاضة أو الاستبدال Substitution Test وهي أيضا طريقة في إجراء التجارب . يستخدم هذا الرائز في دراسة التعلم لدى الفرد ، بحيث يتم باستمرار استبدال نوع معين من الرمز بنوع آخر ، مثلا ، استبدال الحروف بأعداد وفقا لنظام معد بصورة مسبقة .

اختبارات الاستعداد أو الأهلية Readiness Aptitude Tests روائز تستخدم لتحديد القابلية الطبيعية لدى الأفراد على اكتساب أنواع عامة أو خاصة نسبيا من المعارف والمهارات . والاستعداد بمعناه العام ينطوي على امكانية الوصول إلى درجة من الكفاية أو القدرة بواسطة التدريب المتعمد منه وغيره المتعمد .

اختبارات الاستنتاج Reasoning Tests أنواع من الرائز العقلي الذي يطلب فيه إلى الفرد أن يستخلص نتائج من معطيات معينة ، أو أن يقوم بتفحص النتائج المستخلصة سلفا من تلك المعطيات . وهي أما روائز لفظية أو رمزية تعتمد الانتقاء من بين إجابات متعددة ، وترمي إلى قياس التفكير أو الاستنتاج الحسابي لدى الفرد.

اختبارات الاستيعاب Comprehension Tests روائز تستخدم لقياس طاقة الشخص على الفهم العام والوقوف الذكي على معنى وضع معين أو عمل ، أو لتبني العلاقات القائمة بين الأشياء . يجري استخدام رائز للاستيعاب في مقياس "بينه" حيث يطلب إلى الشخص الإجابة عما قد يفعله أو يتوجب عليه القيام به في وضع معين ويستعمل الرائز الاستيعابي بنوع خاص في الاختبارات التربوية ، أو اختبارات التحصيل .

اختبار اسقاطي (رائز ، اسقاطي) Projection Test ، الاختبارات (أو الروائز) الاسقاطية نوع من الروائز النفسية التي تستهدف تحديد مسار الشخصية بوساطة اكمال الجمل أو التأويل يقع أكبر (كما في رائز رورشاخ) وما شابهما ، أو بواسطة تأويل بعض الصور (كما في رائز "زوندي") أو القيام ببعض الرسوم أو التصاميم .

وفي جميع هذه الأحوال لا يقوم الاختبار على أساس الإجابة الصحيحة أو الخاطئة بل يترك فيه الفرد وشأنه ليعبر عما يرى أو يفعل تعبيرا منطقيا من ميوله وأخيلته وحدها .

اختبار أشكال المكعبات Block Design Test ، هو نوع من الروائز المستخدمة في قياس الذكاء ، يطلب فيه إلى الشخص أن يقوم بتجميع مكعبات ملونة لكي يتوصل إلى صنع شكل أو تصميم معين ، ويكون هذا الشكل مطابقا للرسم الموجود أمامه على بطاقة مستقلة . يتألف هذا الاختبار من ١٦ مكعبا مشابهة الحجم وملون الأوجه بالأحمر والأزرق والأبيض والأصفر ثم الأزرق والأصفر والأحمر والأصفر والأحمر والأبيض . والأشكال المرسومة على البطاقات قد جرى ترتيبها من السهل إلى الصعب .

اختبار الأضرار Opposites Test هو نوع نم الرائز العقلي الذي يطلب فيه إلى الشخص أن يعطي أضداد المفردات التي تتلى على مسمعه أو تقع تحت بصره وتكون بمثابة منبهات .

اختبارات الفابيتا Alpha Beta Test هي سلسلة من روائز الذكاء التي جرى استخدامها خلال الحرب العالمية الأولى لاختبار المجندين في صفوف الجيش الأمريكي بقصد اخيارهم للخدمة العسكرية وتصنيفهم . وتعرف هذه الاختبارات أيضا باسم "اختبارات الفا للجيش" .

اختبار الأمثال أو الأقوال المأثورة Proverb Test ، نـوع مـن اختبـارات الذكاء ، ينطوي في جوهره على فهم مثل شائع أو تفسير قول مأثور ، حيـث يجـئ تقويم هذا الاختبار في ضوء المقدرة على فهم المعنى واسـتخلاص العـبرة وتفسـير المضمون وشرحه في مقالة أو بضع فقرات كتابية .

اختبار الانطواء والانبساط Intorversion Extraverstion Test نـوع مـن الرائز ينتمي عامة إلى فئة الروائز التي تعتمد طريقة الاستجواب أو استمارة الأسـئلة المكتوبة ، ويقصد منه استخلاص أو ابراز الاتجاه العام لميول الفـرد واهتماماتـه ، سواء كانت تتجه نحو الداخل والانطواء أو صوب الخارج الانبساط .

اختبار بقع الحـبر لرورشـاخ Rorschach Inkblots Test مـن أوسـع الاختبارات الاسقاطية انشارا ، وضع فكرته الأساسـية العـالم السويسـري هرمـان رورشاخ ، وهو اختبار مطور عن اختبار بعق أكبر . قوامه عشر بطاقات وعلى كـل بطاقة منها بقعة من الحبر متماثلة في الشكل منها خمس باللونين الأسود والأبيـض، والباقية بعق ملونة في بعض أجزائها . يطلب إلى الشخص أن يفسر هذه البقع بحريـة وخيال ، ثم توضع الأجوبة مقابل "مفتاح خاص" . ويمكن تطبيق هذا الاختبار علـى الأفراد في مختلف مراحل النمو : من الطفولة إلى البلوغ والكبر .

اختبارات بينه – سيمون Binet-Simon Scale ويقال لـها أيضـا مقيـاس سيمون–بينه المدرج ، وهي كناية عن مجموعة من روائز الذكـاء المدرجـة التـي وضعها وصممها كل من العامين بينه وسيمون . وجرى ترتيبها مـن السـهل إلـى الصعب. ظهرت هذه الاختبارات في ثلاثة صيغ مختلفة عـام ١٩٠٥–١٩٠٨–١٩١١ حيث تم تقييس الصيغتين الأخيرتين وفقا لفئات السن ثـم أدخلـت عليـها تعديـلات وتنقيحات ونشرت في العديد من اللغات .

اختبار التجريد Abstraction Test هو التسمية التي تطلق على نـــوع مـــن الاختبار يطلب فيه إلى الفرد أن يستجيب لفظيا أو بواسطة الفعل إلى ملامح مشـــتركة تتبدى من خلال أشياء أو أوضاع يجري تقديمها بشكل تسلسلي .

اختبار التحصيل Achievement Test ، هو كل رائز يسستخدم كوسيلة لقياس الكفاية التحصيلية لدى الطالب في موضعات المدرسية ويدعى هذا الاختبـــار أيضـــا "اختبار الانـجاز" (Accomplishment) إذ قد جرى وضعه وتقييسه من أجل اســـتعماله لقياس مقدار التحصيل والانجاز في حقل من الحقول نتيجة التعلم والخـــبرة فيقـــال : رائز التحصيل في الرياضيات أو في العلوم الاجتماعية.

اختبار تشخيصي Diagnostic Test رائز يجري استعمالـــه لتحديـــد طبيعـــة الشذوذ أو الخلل أو المرض لدى الشخص . كما أنه وسيلة تقاس بها مقادير النمو فـــي مختلف نواحي الشخصية أو بعض أجزاء منها، أو في مجالات التعلم وجـــزء منـــها، والهدف من وراء ذلك هو التعرف على بواطن الضعف ومراكز القوة لدى الشـــخص بغية ارشاده في ضوء ذلك على الصعيد التربوي والنفسي .

اختبارات التشطيب Cross-Out (X-O) Test هي تلك الاختبارات التي يطلب فيها إلى الشخص أن يقوم بتشطيب الموضوعات والمفردات وفقا لتعليمات أو مبـــادئ محددة .

اختبارات التشطيب والتدورير O-X Test مجموعة تضم سلسلة من ثلاثـــة أو أربعة روائز ابتدعها برسي Pressey لاستقصاء الاتجاهات والمواقف العاطفية لـــدى الأولاد والراشدين ، بحيث يطالب فيها إلى الولد أو الراشد أن يقوم بتشطيب كلمـــات معينة ، ثم أن يراجع الاختبارات مرة أخرى راسما دائرة حول كلمة واحدة فـــي كـــل سطر.

اختبار التصفية Screening Test هو اختبار يهدف إلى تفحص الولاء والخلق والقدرة وغير ذلك من الصفات والسمات لدى مجموعة من أصحاب طلبات العمل أو المستخدمين ، بحيث يتم فرزهم وانتقاء الأصلح أو الأنسب من بينهم . وقد يستخدم هذا الرائز في المدارس ومعاهد العلم لغرز الطلاب في الصف الواحد واتخاذ قرار الترفيق إلى صف أعلى في ضوء نتائجه ومعطياته فهو بشكل عام اختبار يقوم على الغربلة" .

اختبار التصنيف العام General Classification Test استخدم هذا الاصطلاح أساسا للدلالة على اختبار حربي جرى تصميمه إبان الحرب العالمية الثانية لتصنيف الجنود . فأصبح أعطاؤه فيما بعد يتسم من أجل تقسيم الأشخاص الذين يطبق عليهم إلى مجموعات بحيث تصلح كل مجموعة منها لممارسة مهنة معينة أو القيام بدراسة محددة .

اختبار التصيف Classification Test هو نوع من الرائز العقلي ، حيث يطلب فيه إلى الشخص أن يقوم بتصنيف الكلمات والمفردات ، وأن يشير إلى الأشياء التي تنتمي إلى فئة واحدة ، أما بتشطيب الشئ الذي لا ينتمي إلى الفئة أو بوضع خط تحت الأشياء المنتمية إلى الفئة نفسها . ويستخدم هذا الاصطلاح أحيانا للدلالة على اختبار أو مجموعة اختبارات يجري توسلها من أجل تصنيف الطلاب في مدرسة ما.

اختبار التصويب أو الهدف Aiming Test – Targer Test هو اختبار للتآزر والتنسيق الحركي بين العين واليد . وأشهر نوع من اختبارات التصويب هو الاختبار المعروف بلا "رائز الهدف" . يقوم هذا الاختبار بتسجيل التآزر بين عمليات الادراك والعمليات الحركية قبل القيام بحركة يدوية معقدة تحت اشراف البصر : أي كمحاولة الامساك بشئ متحرك .

اختبار تطبيق المبادئ Test of Applying Principles رائز لقيــاس القــدرة على استخدام المبادئ والقواعد العامة وادراك صلتها الوثيقة بالتفاصيل المعروضــة أو الوقائع المتوافرة أمام الشخص . يعتمد على كيفية النظر إلى المشكلات المطروحــة أو المسائل التي يحتاج حلها إلى تطبيق مبادئ وقوانين ثابتة من أجل الوصول إلى نتيجــة أو للوقوف على سريان مفعول القاعدة .

اختبار التعليمات Direction Test نوع من الرائز العقلي المســتخدم لقيــاس القدرة على تنفيذ التعليمات التي تأتي على درجات مختلفة من التعقيــد والصعوبــة . ينطوي على درجة الاستيعاب وسرعة الاستجابة والمقدرة على الأداء تبعا لاختــلاف درجات التعقيد .

اختبارات تفسير الصور Picture Interpretation Test هي نوع نم روائــز الذكاء التي يطلب فيها إلى الشخص أن يقول عما تكونه وتحويه الصورة المعروضــة عليه ثم يصار إلى تقدير الدرجة التي بلغها في نموه العقلي تبعــا لطبيعــة الإجابــة الصادرة عنه ومن حيث تضمنها لعناصر التعداد والوصف والتفسير .

اختبار التفضيل Vocational Preference Test رائز يستخدم للوقوف علــى ميول الشخص المهنية والاتجاهات التي يفضل السير فيها .

وهناك "اختبار الاستعداد المهني" الذي يهدف إلى تحديــد صلاحيــة الفــرد الطبيعية لاكتساب مهنة معينة . كما توجد اختبارات لاختيار الأنسب من بين اشــخاص تقدموا بطلبات للاستخدام في مجالات مهنية محددة .

اختبارات التفكير النقدي Critical Thinking Tests هــي روائــز يجــري استخدامها كوسائل لمعرفة قدرة المرء على تمحيص الأمور والموازنة بينها واكتشاف درجة الصدق فيها قبل المسارعة إلى الأخذ بها على علاتها أو القفــز إلــى إطــلاق التعميمات المتسرعة والمسبقة .

تتجلى من خلالها القدرة على أعمال قواعد المنطق والتروي في النظر إلى الأمور والمعطيات وإخضاعها لميزان النقد الواعي .

اختبار تكميل الأعداد Number Completion Test ، رائز عقلي يطلب فيه إلى الفرد أن يقوم بتكميل أو متابعة سلسلة من الأعداد التي يتصل الواحد منها بالآخر وفقا لمبدأ أو قاعدة محددة أو تبعا لمجوعة من المبادئ والقواعد .

اختبار تفسير الحقائق Test of Interpreting Data ، هو نوع من روائز الذكاء والقدرة العقلية ، تتاح فيه الفرصة أمام المرء لكي يبين كفايته في استيعاب الحقائق والوقوف على مضمونها والإحاطة بمغزاها ، ثم الانتقال إلى تفسيرها على الصعيد النظري العام واستخلاص العناصر النظرية التي تنطوي عليها أو تتضمنها. والتفسير الذي يعطيه للحقائق المعروضة يتضمن مؤشرات للعرف على درجة نموه العقلي .

اختبار تفهم الموضوع Thematic Apperception Test هو أحد الاختبارات الاسقاطية وقد وضعه عالم النفس (موري Murray) عام ١٩٣٥ وتحدث عنه في كتابه الشهير "أبحاث في الشخصية Explorations in Personality ويتألف الاختبار من ثلاثة مجموعات من الصورة ، كل مجموعة منها تشتمل على عشر صور . وهي تمثل مشاهد نرى فيها شخصا أو عدة أشخاص في أوضاع ملتبسة تسمح بتأويلات مختلفة شتيتة . ويطلب إلى المفحوص في هذا الاختبار أن يقص ما حدث قبل الموقف الذي تمثله الصورة ، وما الذي يحدث الآن في الصورة وما عسى أن تكون خاتمة القصة.

وقد اختيرت الصور اختيرا يجعلها تمثل أفكارا حول العداء والخوف والحظ والحياة الجنسية والهمود والانتحار والعلاقة بين الابن ووالديه الخ ..

اختبارات التكميل Completion Test ، هي نوع من روائز الذكاء ، وتدعى كذلك "اختبارات التجميع" Combination Test. كان العالم السيكولوجي الألماني ابنغهاوس هو أول من ابتدعها . وتعرف باسم التكميل لأن المبدأ الذي تستند إليه هو ملئ الفراغ في الجمل أو المقاطع والفقرات ، أي تكميلها وإتمامها وتزويدها بالمعلومات الناقصة .

اختبار تكميل الصور Picture Completion Test نوع من روائز الذكاء يطلب فيه إلى الفرد أن يعثر على الأجزاء الناقصة في صورة ما أو في سلسلة الصور ، بحيث تكون جميع الأجزاء المفقودة من الحجم والشكل نفسه ، ويجري خلطها كلها مع أجزاء من صور أخرى لها الحجم والشكل إياهما . يؤلف هذا الاختبار شكلا أدائيا من أشكال اختبار التكميل .

اختبار تكوين المفردات Word – Building Test ، رائز عقلي يتألف من عملية القيام بتكوين مفردات أو كلمات وألفاظ من حروف مبعثرة وغير متصلة . ويؤلف الجناس اللفظي نوعا من أنواع هذا الرائز .

اختبار التمكن Mastery Test ، هو رائز يستخدم كوسيلة لمعرفة الدرجة التي بلغها المرء في إتقان مهنته أو التبحر في صنعته والإلمام بأسبابها . ويصدق التمكن كذلك على الموضوع أو الحقل العلمي أو مجال الاختصاص ، بحيث يهدف اختباره إلى مقياس المدى وسعة الاطلاع بالنسبة للتخصص المهني أو العملي أو الدراسي.

اختبارات تنبؤية أو تكهنية Prognostic Tests ويقال عنها أحيانا استدلالية" فهي تلك الروائز التي تجعل غرضها التنبؤ أو التكهن عن احتمالات تتعلق بتكيف الفرد في المستقبل ويستدل بها على استعداده لمواجهة كافة الاحتمالات على صعيد التكيف.

اختبار التنقيط Dotting Test هو اختبار أو رائز ابتدعه ماك دوغال واستخدمه في دراسة حالات التعب والإنهاك والانتباه وغيرها . يطلب فيه إلى الشخص أن يضع علامة أو نقطة وسط دوائر صغيرة تمر أمامه بسرعة منتظمة ، لكنها في أوضاع غير منتظمة وذلك عبر شق يمكن ضبط امتداده . وهو رائز للسرعة التي يستطيع بها الفرد أن ينقر بقلم أو أسلوب ما .

اختبار تيرمان الجمعي للقدرة العالية Terman Group Test Mentalability هو مجموعة اختبارات متواحدة تتضمن الروائز اللفظية التي يبلغ مجموعها العشرة وقد جرى وضعها كلها لاختبار الأولاد على مستوى الدراسة الثانوية بحيث تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٨ سنة ، والاختبار يحمل اسم واضعه .

اختبارات تيرمان – مريل Terman Merrill Tests هي أحدث المقاييس المدرجة للروائز الفردية التي جرى تطويرها عن مقياس بينه – سيمون . وتتميز بتوسيعات تم إدخالها على طرفي التعديل الذي قام به ستانفورد ، بحيث تكون مزودة بمقياسين بديلين ، يتكافأ الواحد منهما مع الآخر عمليا .

اختبار الجزء والكل Part – Whole Test نوع من رائز التداعي أو اختبار الترابط يطلب فيه إلى الشخص أن يحدد على وجه التخصيص الكل الذي يعرض عليه اسم جزء منه ، بحث يربط بين الكل وأجزائه عن طريق تزويده باسم الجزء فقط .

اختبارات جمعية Group Tests تسمية تطلق على تلك الروائز التي يمكن استخدامها لأسباب اقتصادية في معظم الحالات . على جماعات من الأفراد وتتألف في غالبيتها من اختبارات مقصورة على "قلم وورقة " بحيث يتسنى إعطاؤها على نحو كتابي. وهي بخلاف الاختبارات الفردية التي لا يجوز تطبيقها إلى في حالات افرادية لأن حضور الأفراد والآخرين فيها يتسبب في إحداث تأثيرات مزعجة .

اختبار الجملة المبعثرة Disarranged Sentence Test هو نوع من الرائز العقلي الذي يطلب فيه إلى الشخص أن يقوم بإعادة ترتيب بنية جملة بعد أن تعرض عليه كلماتها ومفرداتها بطريقة عشوائية غير منتظمة. يروز القدرة على إعادة تريب الجملة من كلمات مبعثرة .

اختبار حاسم Experimentum Crucis أو التجربة الحاسمة ، وهي كل اختبار من النوع الذي يستهدف التوصل إلى اتخاذ قرار ، سلبا أو ايجابا ، بالنسبة إلى مسألة معينة تتعلق بالوقائع والحقائق . والقصد من التسمية هو الإشارة إلى صفة الحسم التي يتميز بها هذا الاختبار .

اختبار حافل Omnibus Test نوع من الرائز الجمعي لقياس الذكاء ، تختلط فيه الموضوعات والمفردات على اختلاف أنواعها بدلا من أن يجري ترتيبها على حدة كما هي الحال في مجموعة الاختبارات . وهناك توقيت واحد للاختبار كله .

اختبار الحصيلة اللغوية Vocabulary Test نوع من الرائز العقلي يهدف إلى تحديد الحصيلة التي يختزنها الفرد من المفردات المفهومة والمستوعبة . يكون عادة باعطاء الشخص قائمة معينة من المفردات التي يطلب إليه تعريفها أو الإشارة إلى المفردة الأقرب إليها في المعنى من بين مائة مفردة ، ثم يجري التصحيح بسؤاله تعريف العشرة الأخيرة منها أو استخدامها في الجمل .

اختبار الخطأ والصواب True – False Test رائز عقلي يقصد منه عادة اختبار مدى المعلومات لدى الفرد ، فيعطى هذا الشخص سلسلة من العبارات والأقوال التي عليه أن يضع أمامها علامة الصواب أو الخطأ ، ثم توضع العلامة غالبا بواسطة طرح عدد الإجابات المغلوطة من عدد الإجابات الصحيحة ، بحيث يجري التقليل من محاولات التخمين أو إجابات الحظ والردود العشوائية .

اختبار الحكايات الخرافية والأساطير Fables Test رائز عقلي يطلب فيه إلى الشخص أن يقوم بتفسير بعض الحكايات الخرافية أو القصص المسرودة على لسان الحيوان ، وذلك يكون بشرح العبرة أو الأمثولة التي تعلمها الحكاية أو القصة .

اختبار الخلف أو المحال أو اللامعقول Absurdities Test هو رائز يستخدمه علماء النفس كوسيلة لقياس الانجاز دون الالتفات إلى عامل الوقت ، كأن يقوم المشرف على الاختبار بقياس النسبة بين الأجوبة الصحيحة والأسئلة التي حاول الشخص أن يجيب عليها .

اختبار دقة التقرير Aussage Experiment (ger.) هو اختبار لامتحان الأمانة والدقة في التقرير حيث يطلب إلى الشخص إعطاء تقرير عن صورة (شزن) أو مجموعة من الأشياء (بينه) أو عن سلسلة من الأحداث ، على أن تكون المعاينة والملاحظة محدودة بفترة زمنية ، وغالبا ما يلحق التقرير على سبيل التتمة بإخضاع الشخص لعملية تفحص واستجواب أو استنطاق .

اختبار دليل المصطلحات Code Test هو نوع من الرائز العقلي يطلب فيه إلى الشخص أما أن يقوم بترجمة "شيفرة" سرية مستعينا في ذلك بأدلة وقرائن معطاة، أو أن يعمد إلى كتابة شئ بطريقة الشيفرة أو الدليل الاصطلاحي ، حيث تكون مبادئ بناء الشيفرة أو الدليل معطاة له في الاختبار .

اختبار ذاتي Subjective Test ، هذا نوع من الرائز الذي يجئ مصطبغا بمزاج الفرد وغاياته الذاتية وتأثرا بميوله ومشاعره الخاصة . وبخلاف الاختبار الموضوعي ، فإنه يصعب فيه على الباحث أو العالم أن يتحقق من صحته وصدقه، لعدم اقترانه بالوقائع والحقائق الموضوعية . قد ينطبق على فرد معين من الناس لكنه لا يسري مفعوله على الآخرين ، ومن المتعذر تقيسه واعتماده كرائز عام .

اختبارات الذكاء Intelligence Tests يؤلف اختبار الذكاء مهمة أو مسألة من نوع معين ترد كموضوع في مقياس مدرج أو بمفردها ، ويمكن بواسطتها تقدير أو قيسا المرحلة التي بلغها الفرد في نموه العقلي . وتستخدم روائز الذكاء أو الروائز العقلية لقياس الذكاء العام أو المواهب الخاصة في مجال الذكاء ، مثل القدرة والاستعداد.

اختبارات الراشدين المتفوقين Superior Adult Tests روائز جرى وصفها خصيصا لاختبار الراشدين المتفوقين . وهي اختبارات جمعية في العادة ، لكنها تعطي في صيغة ستانفورد المعدلة على صورة ٦ روائز فردية في أعلى المقياس للمستوى الراشدي المتفوت وفي اختبارات تيرمان – ميرل تعطى ثلاثة درجات من الروائز في ثلاث درجات من الراشدين المتفوقين حتى بلوغهم السن العقلية التي تصل إلى الثانية والعشرين.

اختبار الربط أو التوفيق أو المطابقة Matching Test هو طريقة في وضع أسئلة الامتحانات أحيانا ، بحيث يتوجب على الطالب أن يربط أو يوفق بين المفردات والمفاهيم والشروحات والتعريفات المدرجة كلها في قائمتين متقابلتين ، لكن القائمة الثانية منها ليست مرتبة على أساس التقابل بل بصورة عشوائية . يستخدم كرائز لقياس القدرة العقلية والطاقة الاستيعابية وسعة الفهم ودرجة الدقة .

اختبار الرجل البسيط Bonhomme Tests رائز في حقل الرسم يجري تطبيقه على الأولاد بين سن الخامسة والخامسة عشر ، ويطلب فيه إليهم أن يرسموا صورة رجل بسيط في ورقة ، بحيث تعطي نقطة لكل تفصيل من تفاصيل الرسم . ثم يؤخذ مجموع النقاط كمؤشر لتحديد العمر العقلي للولد ، على اعتبار أن هناك درجة معينة من الدقة في الرسم تقابلها سن معينة من عمر الشخص .

اختبار الرجل الخشبي (الدمية أو المجدار) Manikin Test رائـــز لـــلأداء ابتدعه بنتير Pintner ويتألف من الجمع بين أجزاء شكل لرجـــل مـــن خشـــب (أي الذراعين والساقين والرأس والجذع) ، بحيث يعطي الأجـــزاء دون تزويدهـم بأيـــة معلومات عما تتألف منه تلك القطع والأجزاء .

اختبار الرسم الجانبي Profile Test نوع من الرائز الأدائي أو التنفيـــذي ، يطلب فيه إلى الفرد أن يقوم بإنشاء شكل جانبي للرأس البشري مستخدما فـــي ذلـــك عددا من القطع التي سبقت تجزئة شكل الرأس غليها ، ودون تزويده بأية معلومـــات عن الشيء الذي ينبغي تشكيله أو تكوينه .

اختبارات الرسوم الثابتة Stilling Tests سلسلة من الروائز للعمى اللونـــي ، تكون على صورة لوحات أو رسوم بيانية ، بحيث تطبع الأعداد علـــى خلفيـــة مـــن الألوان المشوشة فيتسنى إذاك لمن يملك رؤية لونية أن يقرأها بســـهولة بينمـــا يلقـــى المصابون بعيوب لونية صعوبة في قراءتها ويعجزون كليا عن القراءة .

اختبارت ستانفورد التحصيلية Stanford Achievement Tests سلسلة مـــن الروائز على المستوى التربوي ، لاختبار الطالب في موضوعات الدراسة الأساسـية . قام بإعدادها كل من كيلي وروخ وتريمان . تتألف من مجموعتيـــن أو واجـــدة منـــها للمستوى الابتدائي والأخرى عليا ومتقدمة .

اختبار (سعة) أو مدى المنزلات الحسابية Digit Span Test هو طريقـــة أو وسيلة لتحديد سعة الذاكرة ومداها لدى الفرد ، حيث تقاس هذه السعة بعدد المـــنزلات الحسابية التي يستطيع تكرارها بصورة مرتبة بعد سماعه إياها لمرة واحدة .

اختبارات سمات الشـــخصية Personality Traits Tests روائـــز تســـتخدم كوسيلة لقياس سمات أو صفات معينة لدى الشخص أو المواقف والاتجاهات والميـــول

ومجموعات من الصفات التي تؤخذ بمعنى العوامل في تكوين خلق المـرء وطباعـه وشخصيته ، وبالتالي تساعد على تصنيفه وتحديد انتمائه إلى النماذج والأنواع العامـة للشخصية .

اختبارات (سيشور) للموهبة الموسيقية Seashore Tests of Musical Talent Ability ، هي كناية عن سلسلة من الاسطوانات الموسيقية التي يجـري اسـتخدامها لقياس القدرات الموسيقية الأساسية ، مثل تمييز درجة الصوت وتذكر الأنغام والإيقـاع وغير ذلك من عناصر الموسيقى وضعها الأمريكي سيشور .

اختبارات العمى اللوني Colour Blindness Tests هي اختبـارات تسـتخدم لتشخيص العيوب في رؤية الألوان وهناك ثلاثـة أنـواع منـها جـرى اسـتخدامها للتشخيص السريع :

(١) اختبارات الربط أو التوفيق بين قطع من الصوف ذات ظلال لونيـة متدرجة .

(٢) اختبارات التشويش التي يطلب فيها إلى الشـخص التعـرف إلـى الحروف أو الأعداد والأشكال المطبوعة بألوان مشوشة في الخلفيـة ، مثـل اختبارات الرسوم الصامتة والثابتة .

(٣) الأنوار الملونة التي يجري تقديمها في ظل ظروف مختلفة بالنسـبة للحجم والزهو واللمعان وبواسطة الفوانيس الخاصة .

اختبار غير لفظي Non – Verbal Test هو كل رائز لقياس الذكاء أو غـيره من الروائز العقلية التي لا تستخدم المواد اللفظية واللغوية . أو يمكـن إعطـاؤه فـي بعض الأحيان دون حاجة إلى استخدام الألفاظ والكلمات . مثلا إلى الأشخاص الصـم حيث يعتمد على أسئلة أو وضعيات خالية من عامل اللغة .

اختبارات فردية Individual Tests الاختبار الفردي بعكس الجمعي هو كناية عن رائز يجري تطبيقه على فرد واحد من الناس فقط في المرة الواحدة .

اختبارات القدرة الخاصة Special Ability Tests روائــز تســتخدم لقيــاس القدرة في اتجاهات خاصة أو لقياس مجموعة محصورة من القدرات .

يستعمل هذا الاصطلاح أحيانا بصورة غــير مقيــدة كمــرادف لاختبــارات الاستعداد الخاصة .

اختبارات ك ح م ت (CAVOT Test) هي مجموعة متواحدة من الاختبارات تتألف من م ت ك ح أربعة روائز عقلية أوجدها توردايك لقياس الذكاء العام واتخـذت اسمها من العمليات الأربع التالية :

ك – تكميلات	C : Completions
ح – مسائل حسابية	A : Arithmetical Problems
م – مفردات	V : Vocabulary
ت – تعلميات	D : Directions

اختبار الكرة والمجال Ball and Field Test هو أحد الاختبارات التي تحويها سلسلة بينه – سيمون ، يطلب فيه إلى الشخص أن يبين المسلك الذي قد يتبعه للعثــور على كرة ضائعة في حقل أو مجال دائرة الشكل .

اختبار لفظي Verbal Test هو كل رائز يعتمد التعبير بالكلمــات أو الألفــاظ سواء كان ذلك بطريقة شفهية أم بواسطة الرسم البياني .

فاعتماده يكون على أسئلة أو وضعيات تنطوي على عامل التعبــير اللغــوي والإجابة اللفظية .

اختبار ماسلون Masseion Test رائز جرى استخدامه في الأصـــل كرائـــز تخيلي ثم اصبح رائزا لقياس الذكاء وهو في جوهره رائد إسقاطي .
يطلب فيه إلى الشخص أن يبني جملة ذات معنى بحث تتضمن ثلاث مفردات أو كلمات معطاة .

اختبار المترادفات والمتناقضات Synonym – Antonym Test رائز يجـــري تقديم المفرادات فيه على شكل أزواج بحيث ينبغي على الفرد أن يشير مـــا إذا كـــانت تلك المفردات الزوجية لها المعنى ذاته أم إنها تضاد في معناها .

اختبارات متعددة الأبعاد Multi – dimensional Test هـــي الروائـــز التـــي يجري استخدامها لقياس أكثر من صفة أو سمة أو ضرب من ضروب السلوك ومنـــها تلك الاختبارات التي تقيس الميول والاتجاهات المختلفة لدى الفرد سواء كـــانت هـــذه الميول مهنية أم غير مهنية .

اختبار المدى المقطعي Syllable – Span Test رائز يستخدم المقاطع اللفظية اللغوية بدلا من استخدام المنزلات الحسابية بغية تحديد مدى التذكر أو ســـعة الذاكـــرة ودرجة الاستيعاب لدى الفرد .

اختبار مدى المفردات أو سعتها : Word –Span Test هو رائز من نـــوع مماثل لاختبار مدى المنزلات العددية أو الحسابية ويعطى من أجل الغرض نفســـه أي لتحديد مدى التذكر لدى الفرد وقياس ذلك بواسطة قدرته على استعادة المفردات التـــي يسمعها تتلى عليه حسب الترتيب لمرة واحدة .

اختبار مدى التذكر وسعته Memory Span Test هو رائـــز يقيـــس عـــدد الموضوعات المفرد وهذه تكون عادة مؤلفة من المنزلات الحسابية أو المقاطع اللغويـــة

التي يستطيع الفرد أن يستعديها على نحو صحيح وحسب ترتيبها بعد أن تعرض عليه لمرة واحدة وفور انتهاء عرضها .

اختبار المسح Sunvey Test اختبار يجري استخدامه للحصول على درجة الذكاء ومداه أو المستوى التربوي لدى جماعة كبيرة من الناس أو السكان كلهم ولتكوين نظرة عامة عن توزع صفات أو سمات معينة أو آراء محددة .

اختبار المصفوفات المتتابعة Progressive Matrices Test ، المصفوفة Matrix هي تعبير مستعار من حقل الرياضيات بمعنى القالب الذي يمنح للشيء بجذره وشكله مثلما يقوم باحتوائه وتغليفه .

واختبار المصفوفات المتتابعة في علم النفس هو تسمية تطلق على تلك السلسلة من الأشكال التي قام بتطويرها غونشالرت ومن قبله رافن عام ١٩٣٨ و١٩٤٧ بحيث يصعب تمييز الوحدة من وحدات هذه السلسلة لكونها مصفوفة أو مرصوفة في إطار شكلي يحتويها . وهذا الرصف للأجزاء في إطار الكل المحيط بها يجري استخدامه كدليل أو رائز على كون الإدراك مرهونا بالمجال ومعتمدا عليه.

اختبار المعلومات Information Test نوع من الرائز العقلي جرى إعداده بقصد إلقاء الضوء على معرفة الشخص بالحقائق في حقول متنوعة منها العام والخاص، ويؤلف هذا الاختبار في غالب الأحيان واحدا من مجموعة اختبارات الذكاء المتواحدة.

اختبار مقنن أو مقيس Standandized Test هو كل رائز جرى اختباره بعناية في ضوء الغاية التي يرمي إليها والجماعة المقصودة به ، ثم خضع للتجريب وتم ترتيبه بشكل ملائم على أساس محك التجربة .

فالأسئلة تؤدي الغرض بالفعل وتلائم مستوى الجماعة وقد أدت تجربته إلى الخروج بطريقة واضحة في إعطائه وتصحيحه .

وأمكن وضع سلم قياسي له مثلما أنه ينطوي على درجة كبيرة من معـــاملي الصدق والثبات .

اختبار ملامح الرسم الجانبي Feature Profile Test نوع من روائـــز الأداء حيث يطلب إلى الفرد أن يجمع سوية سبع قطع من الخشب تؤلـــف ملامـــح الرســم الجانبي لرأس بشري جرى تقطيعه لهذه الغاية ويشترط فيه عدم إبلاغ الشخص الـــذي يقوم بتجميع القطع عن طبيعة الموضوع أو الشيء الذي يتألف منها .

اختبار المماثلة أو التشابه Analogies Test يطلق هذا الاصطـــــلاح علـــى طريقة في الاختبار ترد في معظم روائز الذكاء تقريبا .

وتتخذ موضوعات هذا الاختبار الصيغة التالية :

"أ" و "ب" هي غرار علاقة "ج" بماذا ؟

الاختبارات الموضوعية Objective Test هي تلك الروائز التي لا تدع مجالا للتأويل الشخصي بل يصل فيها أصحاب الحكم المستقلون إلى نتائج تتســـم الإجمـــاع. وتنتفي الموضوعية عندما تقود الأحكام التي يصدرهـــا المشـــرفون بفعـــل اختـــلاف مواقفهم أو تباين مشاعرهم إلى نتائج متباعدة فيما بينها كما تتوافر الموضوعية بفضـــل طريقة تنظيم الاختبار ونوعية مفرداته ومسائله .

اختبار مينسوتا المتعـــدد الوجـــوه للشـــخصية Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMP) كناية عن استمارات استجوابية تتضمن مجموعـــات من الأسئلة يبلغ عددها كلها ٥٥٠ سؤالا تتعلق كلها بدواخل الشخصية وما يعتريها من الخلل أو الميول العصابية .

قام بوضع هذا الاختبار بين عام ١٩٤٢ و ١٩٥١ كل من العالمين النفســـيين في جامعة مينسوتا ما كينلي وهاثواي .

اختبار النقرة Tapping Test رائز يتلقى فيه الفرد تعليمات تطلب إليه أن ينقر على لوحة خاصة بأسرع ما يمكنه النقر ، والهدف منه معرفة السعة الحركية التي تنطوي عليها سرعة الحركة الإرادية .

اختبار النمط النقطي Spot – Pattern Test هو نوع من الرائز يعرض فيه أما الشخص لبرهة قصيرة نمط أو شكل معين ثم يطلب إليه استحضار الرسم المعروض واستعادته بواسطة نمط يتشكل من النقاط .

اختبار نوكس للمكعبات Knox Cube Test رائز أدائي أو تنفيذي لقياس سعة الذاكرة يعطي بواسطة نمط من النقرات على أربعة مكعبات بحيث يتم النقر عليها باستخدام مكعب خامس .

يدعى هذا الاختبار أحيانا بـ "اختبار تقليد المكعبات" .

اختبار هرينغ المعدل Herning Revision هي سلسلة من الاختبارات الذكائية للفرد تحاول الظهور بمثابة التعديل أو التنقيح لاختبارات بينه – سيمون ، رغم كونها تستخدم بعضها وتنسج على منوال البعض الآخر منها ، وتختلف منها باعتمادها المقياس المدرج بالنقاط بدلا من مقياس النجاح والسقوط وفي ترتيبها وفقا لفئات خمس بدلا من اعتماد فئات السن بحيث يتنوع مدى الاختبارات بتنوع الوقت ودرجة الاقتراب المرجوة.

اختبارات هيلي لتكميل الصور Healy Picture Ccompletion Tests هي كناية عن روائد للأداء تستخدم فيها الصور بدلا من المواد اللفظية فيجري تقطيع المربعات من الصور وخلطها مع مربعات من الحجم نفسه ثم يطلب إلى الفرد أن ينتقي المربعات الصحيحة ويضعها في أماكنها .

ويمكن استخدام صورة واحدة فيه أو سلسلة من الصور تتمثل فيها مختلف الأحداث التي يمكن أن تقع خلال يوم مدرسي أو أن يصادفها الولد خلال يومه

وتعطي نتائج طريفة ونافعة للغاية. ونتيجة هذه الاختبارات فقد خرج علماء النفس بالعديد من التجارب منها تجربة بافلوف وتجربة الرجع المؤجل وتجارب علمية في الغيوم والسحب والغفل والتجريبية والتجريد والتجزئة والتصفية ، الهدف من هذه كلها الخروج بنظريات أهمها نظريات السمع والولادة عند الأطفال والازدواج والاستجمام والنظرة التلخيصية والاستمرار والأشياء والأطوار والأنا والآخر والانتشار الاشعاعي والتضارب أو التصارع والتعزيز والتعلم الميداني والتكوين والهاتف والتوازي والتوصيل الغشائي والجشطالت في التعلم والعاطفة والخداع الواعي والدينامية والدينامية النفسية والذكاء المتعدد العوامل والجوهر الروحي والشدة في الانحناءات والشعور ذي الأبعاد الثالثة . والطاقة الفائضة أو الزائدة والعاملين والعقل المادي والعناصر الثلاثة والغريزة والفطرية والقوى أو الملكات واللون الثلاثي والآلة ونظرية مالثوس عن السكان ونظرية المجال والمحاكاة الصوتية والمران والممارسة أو الأعداد والميكانيكية والمزدوجة وتهيج الخلايا والألياف وإبصار اللون والهورمية وعمل الأعصاب والوراثة الذاكرية ونظرية ثلاثية اللون في رؤية اللون.

كما استنبطت عدة قوانين من خلال ذلك أهمها قانون الاتجاه البصري المتطابق وقانون اتجاه النمو وقانون الارتداد أو النكوص وقانون الاستعداد وقانون الاضمحلال وقانون الاقتصاد وقانون الانتقاء أو الانتخاب وقانون الاهمام أو عدم الاستعمال وقانون تالبوت وقانون التجاور وقانون التربيع العكسي وقانون التشابه وقانون القياس وقانون التصاعد وقانون التكرار وقانون التدريب وقانون التوازي وقانون التوتر وقانون جاكسون وقانون الجدة وقانون جوست وقانون الدقة والاحكام وقانون دوبوا ريمون وقانون الرد المقترن بالرد وقانون شاربنتييه وقانون طاقات الحس الخاصة وقانون العزل أو الفصل وقانون مخز وقانون مخز – ولستز وقانون فولرتون – كاتل وقانون فون بير وقانون فيير وقانون الأثر قانون لامبرت وقانون لويد مورغان وقانون مندل وقانون مركل وقانون المنبه والاستجابة وقانون النشوء الحيوي وقانون هيامان في الكف والصد وقانون هوردز وقانون الهوهو أو الهوية .

وكل هذه القوانين لا تسع مجلدات لشرحها إلا إننا ذكرنا بقصد اطلاعكم على ما لعلم النفس من اهتمامات جادة على كافة الأصعدة وما تمخض عن كل منها من نتائج ليس إلا .

ونتيجة لذلك ظهرت مدارس ومذاهب ونظريات فلسفية في علم النفس منها:

- **مدرسة سالبترير : Salpetriers School** ، وهي مدرسة في علم النفس المرضي أو علم أمراض النفس تمثلها آراء شاركو وأتباعه .

أخذت هذه المدرسة اسمها عن عيادة شاركو في ناحية سالبترير من باريس واشتهرت بنوع خاص في نظرياتها المتعلقة بحالة الاسترقاد أو الحالة التنويمية .

- **مدرسة فورتزبورغ Wunzburg School** وهي من مدارس علم النفس المعاصرة أشرف عليها وأدارها العالم الألماني كوليي في مدية فورتزبزرنج .

قامت هذه المدرسة باجراء دراسات تجريبية لكل من عمليات التفكير الخالي من الصور وظاهرة الإرادة.

- **مدرسة نانسي Nancy School** وهي مدرسة في علم النفس المرضي والعلاج النفساني أسسها برنهايم في مدينة نانسي (فرنسا) .

تميزت هذه المدرسة خاصة بآرائها حول التنويم المغناطيسي والاسترقاد فادعت بصورة رئيسة أن التنويم هو مجرد حالة مصطنعة من الإيحائية المفرطة . لكنها عادت في وقت متأخر للتشديد على الإيحاء الذاتي باعتباره النوع الأساس من الإيحاء.

- **مذهب الحتمية الحضارية Cultural Determinism** وهي نظرية تقول بتولد الحضارة من الحاضرة وتعتبر ظاهرة الحضارة بمثابة نظام مغلق وقائم بذاته . مما يؤدي بها بالتالي إلى استبعاد العوامل البيولوجية والفيزيولوجية والسيكولوجية المحضة عن مجال ممارسة التأثير في سلوك الشخص وأفعاله.

- **المذهب الأرواحي أو الاحيائي (Animism (Animatism** هو مذهب يعتقد بحيوية المادة على اعتبار أن الروح أو الأرواح هي التي تنفخ الحياة فهيا وتحتل الكائنات

المادية والطبيعية .

- **مذهب شمول الحكمة Pansophism** نظرية في التربية ومذهب في المعرفة يوصف بها اعتقاد كومينيوس (١٥٩٢-١٦٧٠) القائل بأنه توجد هناك طريقة عامة للتعليم والتعلم على غرار النظام الطبيعي للأشياء.

ويدل الشمول على المعرفة المسبقة للحكمة متى تحققت الإحاطة بكافة فروع العلوم والمعارف فكل معرفة تنطوي على مبدأ موحد من الحكمة واستخدام المعرفة يكون بمثابة وسيلة لتحسين الحياة وبلوغ التجدد الاجتماعي .

- **مذهب الفعالية Activism** هو مذهب يعتبر النشاط العقلي والجسمي من جانب المرء بمثابة الأساس المتين للتعلم ، وذلك انطلاقا من اعتبارات تقول بأن الفعل هو لب الحياة وجوهرها ، والحقيقة لا يتم اثباتها إلى من خلال الامتحان العملي للفكرة والولد يميل بطبيعته إلى ضرب من النشاط البيولوجي .

ففي التربية يصبح لهدف بمثابة النشاط الخلاق القائم على منهاج تطبيقي .

- **مذهب الاقترانية أو نظرية الارتباطية Connexionism** وهي النظرية القائلة : أن جميع العمليات العقلية يمكن اعتبارها وكأنها تنطوي على العمل الوظيفي للترابطات أو الاقترانات الموروثة أو المكتسبة حيث تجئ هذه الترابطات بين الوضعية والاستجابة أو بين الموقف والرجع .
- **المذهب القصري أو القصرية Purposivism** يستخدم هذا الاصطلاح لوصف أية نظرية سيكولوجية تزعم أن الأغراض هي عوامل مؤثرة بشكل فاعل في السلوك وإنها بمثابة عناصر مضافة إلى المنبهات .
- **مذهب وحدة الوجود Pantheism** هو المذهب القائل بأن الله والطبيعة هما شيء واحد وبأن الكون مادي والإنسان هما من مظاهر الذات الإلهية التي حلت في كل منهما . فالذات الإلهية تحل في الكون بحيث يغدو هذا الكون بمخلوقاته مشاركا للذات في طبيعتها الجوهرية وغير ممكن في الوجود بدون الحلول الإلهي ، والحلولية من عقائد الصوفية التي تنافى مع شخصانية (الذات) الإلهية .

الإنهيار العصبي

"عصاب الهيستيريا"

الانهيار العصبي

"عصاب الهستيريا Hystering"

يشتق لفظ الهستيريا لغوياً من لفظ رحم المرأة Unenus of Womb، أما في علم النفس فيشير عصاب الهستيريا إلى ردود الفعل التفكيكية والتحليلية Dissociation أو ردود الفعل التحولية Converaion .

يؤكد علماء النفس أن الإصابة العقلية تؤدي في بعض الأحيان إلى فقدان الإدراك الحسي والشعوري لسيطرة الانفعالات الهستيرية والقلق والمخاوف الشاذة على الشخصية الإنسانية نتيجة الكبت واختلال الوظيفة العضلية الإرادية أو وظيفة حواس أو أجهزة أو توتر الحاجات غير المشبعة .

لقد وجد علماء النفس مثل فرويد وأدلر وبرويير وشاركو وجانيت ومن خلال دراساتهم المستفيضة حول أعراض مرض انهيار الأعصاب ، أن المصابين الذين يعانون من أمراض عضوية في المخ ، صرع ، فصام ، اضطرابات اكتئابية ، قلق عصبي ، هم خلاصة الوراثة والبيئة (التربية والثقافة والاقتصاد) .

وعلى هذا الأساس تبين أن هذا المرض ينتشر في الأوساط الجاهلة أكثر من غيرها وأن هذا المرض يظهر في الرجال والنساء ، وإنه استجابة لانفعالات نفسية في

أشخاص مهيئين وراثياً ولذلك استخدم الطب الحديث التنويم المغناطيسي[1] لعلاج هـذا المرض الهستيري[2] .

إلا أن شخصية المصاب بالأمراض العقلية تختلف عن صورة الشخصية قبـل الإصابة ، إن الشخصية المصابة بفقدان الذاكرة والإحساس والمشاعر تكون بالدرجـة الأولى خطرة على نفسها وعلى مجتمعها أخيراً .

والمعروف تأريخياً أن فرويد ابتكر علم النفـس التحليلـي لعـلاج مـرض الهستيريا وترتكو نظريته والبرهنة عليها على خبرته المشتقة من هـؤلاء المرضـى الذين كان يتولى علاجهم في النمسا .

والشخص الهستيري إذا وجدت الأعراض والشكوى الجسمية عنده فقد تتخـذ من عضو ضعيف في الجسم مركزاً لظهورها . وعلى ذلك فالشخص الهسـتيري قـد يصبح أعمى أو أصماً أو مشلولاً أو عاجزاً عن الشعور وهو عرضة للشعور بـالآم مبرحة وقد يصاب هذا المريض بفقدان الذاكرة . ومن مظاهرها غير العضوية هي:

١- فقدان الذاكرة .
٢- التوهان .
٣- تعدد الشخصية أو ازدواج الشخصية أو ثنائية الشخصية[3] .

---

(١) استرقاد ، التنوم المغناطيسي Hypnosis حالة يتم استحداثها لدى المرء بصورة مصطنعة وتشبه النوم من عدة نواح. لكنها تتميز على وجه الخصوص من حيث قابلية الوسيط المفرطة لاستقبال الإيحاء والتأثير العقلي والنفسـي إلى درجة تتعدى طور الطبيعة ، كما تتميز باستمرار الصلة أو الألفة بين الوسيط والمنوم على أنه ينبغي التمييز بـين لفظي نوام Hypnosis وتنويم Hypnotism .

(٢) إن هذا المرض كما يؤكد بعض العلماء إلى أنه اضطراب وخلل سلوكي وليس مرضـاً عصبيـاً . وكـانوا يعالجون هذا المرض باستئصال الرحم أو المبيضين .

(٣) تعدد الشخصية (أو شخصية متعددة) Multiple Personality هو كناية عن نوع أو طراز من رد الفعـل التفكيكي الذي يتميز بتطوير نظامين أو أكثر من أنظمة الشخصية المستقلة نسبياً لدى الفرد ذاته ، فالتعدد يشـير إلى تجاوز الإزدواجية نحو الكثرة في شخصية المرء بحيث يمتلك هذا الأخير شخصيات متعددة ومتنوعة ومنفصمـة الواحدة منها عن الأخرى .

وعلى الرغم من أن بداية المرض تكون فجائية هناك تأريخ للقلق العصابي ناتجاً عن وجود صراعات حادة ويكون خارجاً عن نطاق سيطرة الفرد نتيجة لوجود أزمة في حياة الفرد الشخصية ، وفي حالة تعدد الشخصية تعمل كل شخصية مستقلة عن الأخرى .

ويميل كثير من علماء النفس في وقتنا الحاضر إلى استخدام اصطلاح "رد الفعل التحولي" بدلاً من اصطلاح هستيريا . إلا أن هيبوقراط يعتقد أن الهستيريا تنحصر في النساء وإنها ناتجة عن تحول في الرحم وأوصى بالزواج كوسيلة للعلاج من الهستيريا .

أما جالين فقد ربط الهستيريا بالرحم لكنه رفض فكرة اضطرابه واقترح إثارة عنق الرحم والبظر Clitoris .

وفي العصور الوسطى كان ينظر إلى الأشخاص الذين يعانون من الهستيريا على إنهم هراطقة أو زنادقة أي كفرة في الدين حيث كان يعتقد أن سلوكهم ناتج عن خطاياهم وأن المريض تتملكه الشياطين والأرواح الشريرة ، وكان التعذيب هو الوسيلة لتحرير أجسادهم من هذه الأرواح .

أما في القرن التاسع عشر فقد اعتقد أولا تشاركوت وجانيت وفرويد بعدئذ أن الهستيريا مرض قائم بذاته ومن خصائص هذا المرض التخدير الجلدي Cutaneons Anesthesia. إلا أن بايينسكي أوضح أن مظاهر التخدير الجلدي من الإيحاء الخاطئ. واقترحت تشاركت الراحة والعزلة للمريض لعلاجه . أما جانيت فقد اعتقد أن الهستيريا تبدأ مع الارهاق الذي يجلب للفرد الاكتئاب .

ما الهستيريا ؟

الهستيريا اضطراب في السلوك تتحول فيه الصراعات النفسية إلى أعراض جسمية .

ويمكن تصنيف الأعراض في ثلاثة أنواع هي :

١-اضطرابات فيزيقية دون وجود أي مرض في العضو أو الأعضاء .
٢-مبالغة في الأعراض العضوية الحقيقية .
٣-أمراض عضوية ناتجة عن توتر نفسي .

إن الحالة تبدأ عند زيادة ضغط الدم Blood Piessure وارتفاع معدل ضربات القلب وتوقف عمليات الهضم وتجمد القدمين وتفكيرك أما في القتال وأما في الهروب.

وهناك أعراض حركية للهستيريا التحولية من ذلك الرعشة[1] أو الهزة التي تظهر في الشفاه أو الأيدي والخلجات ثم الشلل في الأيدي والأرجل .

وهناك حالات التشنج الهستيري وهو اضطراب عضلي يشبه الصرع . ومن الأعراض العصابية الشائعة للهستيريا الغضب والشلل والتذبذب الانفعالي والضعف والتفكك والقلق .

ومن الأعراض النفسية أيضاً أن المريض قد يهيم على وجهه ويسافر إلى بلد بعيدة دون أن يعلن لأحد عن شخصيته الحقيقية .

ورغم أن الهستيريا تصيب الناس في مختلف الأعمار إلا أنها تظهر بشكل أوسع في مرحلة المراهقة . حيث يهرب المراهق من تحمل المسؤولية ويميل إلى الشكوى وإلى اكتساب عطف الناس عليه وأن يكون محط أنظار واهتمام الجميع .

الهستريا التحولية

أطلق فرويد هذا الاصطلاح على التحويل الحقيقي لطاقة المريض الجنسية لأعراض مرضية ولكن الحقيقة التي يعزيها علماء النفس في الوقت الحاضر ليست

---

(١) رعشة الكتابة أو رجفتها Writing Tremor حركات مترجرجة ومرتعشة تظهر على المرء عندما يبادر إلى الكتابة وترجع إلى أسباب متنوعة منها الشيخوخة والسكر أو التشنج الذي يصيب الكاتب أو الاضطرابات والخلل في الجهاز العصبي المركزي .

أسباب جنسية لكنها أعراض في كبت قلق المريـــض ، أي أن أعـــراض الهســـتيريا التحولية سيكولوجية في نشأتها وليست عضوية[1] ، قد يصاب المرء بالشلل أو عـــدم القدرة على المشي أو عدم القدرة على الوقوف أو قد يصاب بفقدان القدرة على الكـــلام على الرغم من أن جسمه يكون سليماً من الناحية التشريحية . قد يشكو المريض مـــن فقد الإحساس كأن يكون عاجزاً عن التذوق والشم أو فقدان الشهية أو فقـــدان القـــدرة على الإحسان بالضغط أو الألم فوق الجلد[2] وكان بعض المرضى يعانون من فقـــدان الإحساس الملمسي كما لو كانوا يرتدون جارباً أو قفازاً[3] . مع أن هـــذه الأعصـــاب سليمة.

وقد لا يحس المريض بفروة الرأس أو ركبة المريض أو رسغه . وقد يشـــعر المريض بألم شديد في ظهره أو بطنه .

إن هذا القلق مرتبط بالمخاوف أو الفوبيات وقد أطلـــق فرويـــد علـــى هـــذه الحالات هستيريا القلق .

الهستريـــا الـــتفـككـيـة Dissociativ Nyrteia

ومن حالات هذه الهستيريا فقدان الذاكرة أو الامنيزيـــا[4] وتصاحبـــها حالـــة الهروب Flight of Fugu وهي حالة الهرب من مواقف الحياة المهددة أو التي تـــهدده مما تجعله مضطراً وفي حالة "دوخة" .

ومن أشكال التفكك المشي أثناء النـــوم Somnamlistic of Sleep-Walking وهي حالة تشبه النعاس وهو كالأحلام له طبيعة رمزيـــة ، والشـــخص المحـــروم أو المكبوت في الجوانب الجنسية قد يقفز للأعلى ثم الأسفل عـــبر درج الســـلالم كبديـــل رمزي للفعل الجنسي .

---

(١) أمراض العصر : د. عبد الرحمن العيسوي .

(٢) يطلق على هذا المرض (التخدير) .

(٣) يطلق على هذا المرض (القفاز Glove) .

(٤) عبارة عن انحلال مجموعة من الأحداث في حياة المريض والتي تحيط بها الانفعالات القوية الحادة .

تـعـدد الـشخصيـة

وهي من أعقد حالات الهستريا التفككية وهـي حالـة هـروب مـن القلـق بالانفصال من شخصية لأخرى مع نسيان الشخصية الأولى .

الهستيريـا الاتـعـاصيـة Convelisive Hyrteria

وهي ما يطلق عليها أيضاً الهستيريا التشنجية وهي أشبه بنوبـات الصـرع Epileptic Grand Malseizures ومن أعراض هذه الحالة أن الهستيري لا يؤذي نفسـه أثناء السقوط ولا يفقد وعيه ولا يعض لسانه ويفقد السيطرة على انفعالاتـه الحبيسـة فيبكي ويضحك في آن واحد . وفي نهاية النوبة يعود هذا المرء لطبيعته وكأن شيئـاً لم يحدث له .

فـقـدان الـذاكـرة

وتحدث غالباً لتعرض الشخص لصدمة عنيفة فينسى الفرد اسمه وكل شـيء قبل وقوع الحادث . ينسى أهله وأصدقائه والأماكن التي عاش بها . وكل شيء مـن حياته السابقة لحد وقوع الحادث .. إلا أنه يستطيع أن يعمل مثل بقيـة النـاس .. ولا يعود لحالته الطبيعية إلا بعد أن يصدم صدمة انفعالية أخرى ترجع له ذاكرته الأولى.

وللامنيزيا أنواع :

١- فقدان القدرة على ممارسة الأعمال المعتادة Apraxis واضطرابات التعـرف Agnoais .

٢- فقدان الإحساس البصري .

انتروجرايد اميـنيزيـا anteerograd Amnesia

وهو اضطراب ينسى المريض الأحداث التي وقعت له في موقف معين. كما يبدو على المريض عدم القدرة على تعلم أي شيء جديد . كما أنه لا يشعر بالزمن فالسنوات التي تمر عليه منذ الإصابة بالمرض يشعر وكأنها لحظات أو كأنها لم تمر.

الذاكرة المزيفة Paramnesia

وهذا الاضطراب يعتبر تذكر لكنه تذكراً زائفاً فيجمع المريض ذكريات زائفة مبنية على أحداث الماضي وهي مجرد اختراع منه أي إنها لم تحدث أساساً .

لقد لمس فرويد فعد تجارب عديدة قام بها أن طريقته في التنويم المغناطيسي لا تعطي ذات النتائج في منهجه التحليل[1] (تحليل الأحلام) .

---

(١) تحليل Analysis بمعناه السيكولوجي العام ، هو تحديد العناصر المؤلفة لأي تجربة كلية أو معقدة أو لأية عملية عقلية . تستخدم اللفظة غالباً بمعناها الخاص الدال على التحليل النفساني فيقال أنها تستعمل كمرادف للتحليل النفساني فيقال المدرسة التحليلية والتحليليون أو المحللون . أما تحليل التخدر Narco Analysis (Narco Analyse) ، كناية عن عملية التحليل اللاوعي لدى شخص يقع تحت تأثير التخدير ويخضع للتنويم المغناطيسي. أستخدم هذا الاصطلاح هورسلي Horsley عام ١٩٣٦ ، فالتحليل يقوم على استكشاف الحالة النفسية الثابتة من خلال إبعاد عناصر الصد والكف وإخضاع الكائن الحي لعملية تنويم مغناطيسي تجعله يستطير فرحاً وجذلاً.
تحليل تنويمي أو "نوامي" Hypno Analysis هو التحليل النفسي الذي يخضع له المرء الموجود في حالة من حالات التنويم المغناطيسي وأثناء فترة الاسترقاد .
تحليل الحلم Dream Analysis أسلوب أو طريقة في العلاج النفساني تنطوي على القيام بمبادرة من جانب المحلل النفساني لتفسير وتأويل الأحلام التي يبصرها المريض ويحدثه عن مضمونها ومحتواها .
تحليل الكتابة أو الخط اليدوي Handwriting Analysis هو أحد الأساليب الإسقاطية التي يجري فيها استخدام ميزات متعددة من كتابة المرء وخطه اليدوي بغية الوصول إلى وسف للشخصية التي يتحلى بها .
فالمسافات الضيقة بين الكلمات المكتوبة يفترض فيها الدلالة على وجود القلق ، مثلاً . وهناك مؤشرات نفسية تكمن في التعرج والانحناء والبطء والتؤدة واتساع الهوامش وابتعاد الأسطر ورسم الحروف .
تحليل الطباع والشخصية (عند فرويد) Character Analysis تقوم نظرية فرويد على اختبارات الطفولة الباكرة ومن الصراع الذي تخوضه الأنا للتفاهم مه الهذا – الهوا والأنا الأعلى والواقع . أما مراحل هذا التطور فهي على

التوالي المرحلة الفمية (Oral) . والمرحلة الشرجية (Anal) والمرحلة التناسلية (Genital) ولكل مرحلـــة منـــها سمات وطباع ملازمة لشخصية المرء. جميع هذه المراحل تتأثر بطريقة تنظيم الطاقة الجنسية (الليبيدو) وتركيبـــها ، فالمرحلة الأولى قوامها الاستمتاع بواسطة المص ، والثانية تستمتع بالإفراز الشرجي ، والثالثة بالجنس التناسلي .

تحليل نفسي Psycho Analysis وهي مدرسة من مدارس علم النفس ، وطريقة لمعالجة الاضطرابـــات العقليـــة والعصبية، قام بتطويرها سيغموند فرويد . تتميز بنظرة دينامية إلى جميع نواحي الحياة العقلية ، الشـــعورية منـــها واللاشعورية، وتشدد بصورة خاصة على ظاهرة العقل الباطني أو اللاشعور . كما أنها تتصف بأسلوب مفصـل في الاستقصاء والمعالجة ، يستند إلى استخدام وسيلة التداعي الحر المستمر ، حيث يتطلب التحليل حالة من الاسترخاء لدى المريض ويستهدف انتزاع المكنونات اللاشعورية وكشف العقد النفسية والمحتويات المكبوتة لكي يتخذ المريض موقف آخر منها .

تحليل الوظيفة أو الشغل والعمل Job Analysis إجراء مميز لعلم النفس الصناعي حيث يصار إلى درس المهنـــة أو الوظيفة بغية استنباط الطرق والوسائل الكفيلة باختيار العاملين أو تدريبهم على ممارستها . يقوم عـــالم النفـــس بإجراء تحليل للعمل الفعلي المراد تأديته وتنفيذه وذلك من خلال مختلف الوظائف والمهمات التي ينطـــوي عليـــها العمل، ثم يعمد إلى الربط بين هذه العناصر وكافة الصفات والقدرات المطلوبة توفرها لدى العمال .

أما الأحلام فهي :

أحلام الانتصاب أو الانتعاظ Erection Dreams نوع من الأحلام التي يشعر النائم خلالها بأن أعضاءه الجنسـية قد انتعظت من جراء التهيج وانتفخ حجمها، لكنها لا تؤدي إلى الإنزال أو القذف المنوي ، بل تتوقـــف عنـــد الانتصاب لكي يستفيق الشخص من نومه وينتهي به الحلم عند هذا الحد .

أحلام خنثوية Hermaphroditic Dreams هي تلك الأحلام التي تنطوي على طابع ثنائي الجنس يجمـــع بـــين شهوتي التذكير والتأنيث . ويرى فيها بعض علماء التحليل النفسي دلالة على ازدواجية الاستقطاب لدى الدافـــع الجنسي ذاته ، أي إنها تشير إلى توجه الرغبة الجنسية إلى اتجاهين ونحو قطبين متقابلين هما قطب الذكـــر وقطـــب الأنثى. أحلام ملون (بالألوان) Coloured Dreams هناك أحلام يراها المرء بالألوان "الطبيعيـــة" إلى جـــانب الأحلام باللونين الأبيض والأسود. ويقول آيزنك أن الألوان ليست عوناً هاماً في تفسير الحلم . وكل حلم بـــين ثلاثة أحلام هو ملون ، لكن المحاولة الرامية للعثور على أي نوع من التفسير اطلاقاً للفارق بين الأحلام بالأســـود والأبيض والأحلام الملونة جاءت مخيبة للآمال حتى الآن .

أحلام اليقظة (تخيلات) Day Dreams (Phantasies) هي نوع من التخيلات أو سلسلة من الصور الخياليـــة والحوادث المتخيلة التي تمر في خيال المرء عندما يترك العنان لعين عقله لكي تتنقل على غير هـــدى بـــين الصـــور السارة، فيشبع بذلك الرغبات التي بقيت دون اشباع في الحياة الحقيقة وعلى صعيد الواقع .يستسلم المرء لها أحياناً كوسيلة للهرب من واقعه .

وطريقة فرويد في ذلك أن يطلب من المريض سرد ما شاهده في آخر رؤيـــا له .. تاركاً لعقله حرية التفكير المطلق في كل حادثة من حوادث الحلم .

وبتحليل ذلك يكشف عما خبئ من الأفكار والتصورات التي له علاقة مباشرة بعوارض المرض النفسي . يشير كتاب علم النفس الإكلينيكي -ص ٢١٩- أن النوبـــة الهستيرية تختلف عن النوبة الصرعية على أربعة أنواع :

١-تتميز النوبة الهستيرية عن النوبة الصرعية بما يصحبها من حدة إنفعالية.

٢-النوبات الصرعية لا يقوم فيها المصاب بأية محاولات للدفـــع أو القبــض بينمـــا النوبات الهستيرية تتميز بمحاولة المصاب قبض ودفع وجذب الأجسام المختلفـــة التي تكون في متناول يده.

٣-النوبات الصرعية تنشأ وتتميز من انعدام التوافق في المراكز المخية . بينما تتميز النوبات الهستيرية بالصراع العقلي أو الانفعالي ولا يصحبها أي تلف في المخ.

٤-تعتبر النوبات الهستيرية بمثابة وسيلة هروبية من موقف معيـــن بســـبب بعــض المتاعب للمصاب[١] .

ويرى علماء النفس أن الظروف البيو اجتماعية تكون مسؤولة عـــن تحديــد بعض الأعراض الهستيرية والاضطرابات النفسية العقلانية ، لأن كــل إنســـان لديــه عوامل بيولوجية عضوية تحدد مناطق التعبير الهستيري من أجزاء الجسم.

هذه العوامل قد تكون عوامل موروثة في جهازه العصبي أو العضلـــي وقـــد تكون مكتسبة نتيجة إصابة سابقة في عضو أو جهاز .

وفي رأي علماء النفس أن العوامل الثقافية والخبرات الطفلية وأساليب التنشئة دوراً هاماً في اختيار الأعراض الهستيرية .

ويكاد علم النفس الحديث يجمع أنه لا يوجد مرض لا تنطبق أعراضه علـــى الهستيريا من الطفح الجلدي حتى تشنجات الصرع ونوبات الســـبرد والآلام المخـــاض

---

(١) الانهيار العصبي . د. مصطفى غالب . وعلم النفس الأكلينيكي . د. فهمي .

ومن الشلل للعمى . كون الهستيريا تتسع لكل شيء لأنها تتلمس أضعف الثغرات في بناء الكائن وأقلها مقاومة ومهاجمة .

التخلف العقلي Mental Retardation

التخلف بمعناه العام هو تباطؤ الحركة أو التلكؤ في النمو والتطور . يطلق عادة على النمو العقلي لدى الطفل حيث يكون المستوى العقلي على درجة منخفضة تحت السوي حتى أنها تقل عن نسبة الذكاء البالغة ٧٠ وهي النسبة التي تعتبر عموماً بمثابة الحد الأعلى لضعف العقل .

غير أن الطفل المتخلف عقلياً ليس مصاباً بالخلل الواضح المعالم فهو بطيء النضج وقدرته على التعلم ضئيلة ويعاني من النقص في تكيفه الاجتماعي .

ويمكن استعمال مفهوم التخلف للدلالة على نسبة الذكاء المتراوحة بين ٦٠ و ٩٠ .

يذهب علماء النفس إلى أن الذكاء يدخل في تحديد التخلف العقلي باعتباره القدرة العقلية الفطرية العامة التي تساعد على التعلم بسرعة واكتساب الخبرة في الأعمال الجديدة وتطبيقها فيما يستجد من أحداث .

ويعتقد علماء النفس أن الانهيار العقلي عبارة عن هبوط مستوى الوظيفة العقلية عن مستواها السابق .

الجنون والسيكوباتية

ليس بمقدورنا أن نسمي الشخص المجنون مجنوناً إلا إذا ضر علاقته بالمجتمع.

ويرى الدكتور بنديك أن المصاب بالجنون يعتبر جميع الناس مجانين حين يفشلون في رؤية ما يبدو أمامه في منتهى الوضوح .

ويتقبل الفصامي حقيقة كونه يعيش في عالم منفصل ومن هنا تتبع عدم مبادلاته. إنه يبني نسقاً هذائياً وهمياً ويجاهد طوال حياته كي يجعل الناس المجانين يفهمونه . إنه يتحاشى كافة الأشياء التي لا تدخل في إطاره .

ولا يزال علم النفس يقف حائراً دون تحديد تصنيف ثلاثة أمراض أخرى في الطب العقلي مثل الهستيريا والنورستانيا والصرع فأحياناً يدخلهم تحت الأمراض العقلية وأحياناً تحت الأمراض العصبية . كونها تقع تحت عنوان الأمراض الوظيفية ولو أن الصرع يكون أحياناً فطرياً وأحياناً مكتسباً .

إن المريض بالهستيريا كثير المطالب قليل الطاعة ناقص النضج ومعرض عن تقبل الحقائق أما العصابي المنطوي فتبدو عليه أعراض الحصر والقلق والاكتئاب والوسواس ، ويكون سريع التهيج لا يبالي بما يدور حوله ويكون جهازه العصبي المستقل قليل الاستقرار ، وهو خجول ، عصبي ، مستسلم لأحلام اليقظة ويجرح إحساسه بسهولة، قليل المشاركة الاجتماعية ويشكو من الأرق وهو ضعيف الاستجابة للجهد والنشاط الكولينسترازي[1] .

أما العصابي المنبسط فتبدو عليه أعراض الهستيريا التحولية ويكون قليل الصبر محدود الاهتمامات مضطرب في حياته ويميل إلى الهجاس والتوهم بالإصابة بالأمراض الجسمية ، ويكون كثير الشكوى من شتى الآلام يعاني من التهته ويميل إلى الكآبة .

ويجدر بنا أن نذكر أن اختلال الآنية يتفاقم عندما يشكو المريض من سماع أصوات داخلية أو خارجية تؤنبه حيناً وتهزأ به حيناً آخر وتوجه إليه السب والشتم، أو عندما يشكو من هلوسات بصرية ولمسية كأن يرى شخصاً غريباً يجلس بجانبه

---

(١) الاستيلكولين : خميرة موجودة في الدم وفي غيره من الأنسجة تساعد على التحليل الكيميائي لمادة الاستيلكولين التي تفرزها بعض الأعصاب والتي تنبه العضلات المخططة وبعض الغدد . وتحلل هذه المادة يؤدي إلى زيادة سرعة التوصيل الكيميائي للسيال العصبي وبالتالي إلى زيادة القابلية للتهيج الحركي وإلى كف إفراز اللعاب وهو من أعراض الخوف والقلق .

ويلمسه ومن أغرب هذه الهلوسات ما يعرف بهلوسة[1] رؤيـــة الشــخص نفســه أو بالهلوسة المراوية Autoscopic Hallucinaation فيرى الشخص نفسه جالســاً بجــانب نفسه أو يرى صورته في المرآة وهي تختفي رويداً رويــداً وتحـل محلـها صــورة شخص غريب[2].

الهستيريا والوساوس المتسلطة

يأتي هذا المرض النفسي نتيجة عن كبت شديد لمختلف النزعات وحرمانـــها مــن الإشباع وبذلك ينشـــأ صـــراع عنيــف بينـــها وبيــن الضمــير اللاشــعوري "الذات العليا"[3] .

---

(١) هولاس Hallucinosis حالة عقلية مضطربة تخضع لانتياب الهلوسات دون أن يصاحب ذلـــك أي خلــل ضروري يعتري الوجدان أو الوعي لدى المرء .

الهلاس الحاد Acute Hallucinosis الهلاس هو حالة عقلية مرضية تتسم بالهلوسة الشديدة والهذيان المفرط مــن جانب المرء ، دون أن يودي ذلك بالضرورة إلى عرقلة في الوعي أو فقدان له .

الهلوسة Hallucination أخيلة يظنها الإنسان أو يحسبها من الحقائق الثابتة أو الوقائع الراهنة في حين أنها مجـــرد اختلاق ذهني فالهلوسة تقوم على التوهم وخداع الحواس وتصيب الأسوياء نتيجة اجهاد عاطفي أو جســـمي في ظروف عادية تماماً ، يشير اشتدادها إلى وجود حالة عقلية شاذة ناجمة في غالب الأحيان عن خلل أو اضطـــراب عقلي لدى المرء . لم يتفق علماء النفس بعد حول طبيعة هذه الظاهرة وظروف نشأتها .

هلوسة الحاضر Paramnesia تشويه يطرأ على ذاكرة المرء أو تزييق يعتري ملكة التذكر عنده والتعرف علــــى الأشياء والأسماء والأشخاص . وهو حالة يتعذر معها على الشخص المعتل الذاكرة أن يتذكر معـــاني الكلمـــات الحقيقية .

(٢) مبادئ علم النفس العام : الدكتور يوسف مراد .

(٣) الأنا (الذات) Ego هي تجربة النفس لنفسه ، أو تصوره الكلي لذاته أو هي الوحدة الدينامية الـــتي تؤلـــف الفرد. استخدم علماء التحليل النفسي هذا المصطلح بمعنى موضوعي وأشد حصراً للدلالة على ذلك الجـــزء مـــن الشخص الذي يكون على اتصال مباشر بالواقع الخارجي والذي يتصف بالوعي ، والذي يتضمن بالتـــالي تمثيـــل الواقع حسبما تنقله الحواس وكما يوجد هذا الواقع في "ما قبل الشعور" على شاكلة ذكريات ، بالإضافة إلى تلـــك الدوافع المنتقاة والتأثيرات في الداخل التي جرى قبولها منه والخاضعة للسيطرة والضبط .

الأنا الأعلى Surer Ego : اصطلاح يستخدمه علماء التحليل النفسي مجاراة لفرويد وللدلالة على تكوين في العقل الباطن يقوم بوظيفة الضمير بالنسبة لكل من الأنا (Ego) الواعية ومخزون الدوافع والبواعث اللاداعية (id) التي تتسم في معظمها بطبيعة جنسية (Libido) . يتكون الأنا الأعلى من تجارب مبكرة تعود بشكل رئيس إلى علاقات الولد بالأبوين ، وهو الذي يختزن الأخلاق الاجتماعية وينتقد أفكار الأنا وأفعالها ، جامعاً بين الوعي واللاوعي. الأنا الحشوي Visceral Ego (Moi Splanchnique) تعبير استعمله الفرنسي تيسيبه للدلالة على حساسية المرء العامة بجسمه والمسماة "الحساسية الحشوية" (حساسية Sensitive – Sensitivity) ترد هذه اللفظة عموماً في صيغة النعت للدلالة على حالة من الحساسية الشديدة إزاء إحدى المواد (كالطعام مثلاً) مما يؤدي بدوره إلى إحداث اضطراب جسمي بارز لدى المرء . والحساسية Sensibility هي قدرة المرء على التأثر بالمنبهات الحسية الخارجية وأحياناً بالأحاسيس والعواطف . يستعمل اللفظ الأجنبي في غالب الأحيان مرادفاً لـ Sensitivity على أنه ينبغي عدم الخلط بين اللفظين . فالأول يدل على الحساسية ورقة الشعور والثاني يشير إلى الحساسية فحسب وإلى قابلية التأثير بالمنبهات الخارجية والاستجابة لمنبهات منخفضة الشدة وذات فروقات ضئيلة). ونعود للأنا الحشوي أي الواردة من الأعضاء والأنسجة البدينة وعادة من تلك الأعضاء والأنسجة في الجزء البطين أو الجوفي من الجسم . وفي إحدى نظريات تفسير منشأ الأحلام يتم إرجاع صور الحلم إلى الإحساسات العضوية النباتية بحيث تغدو المعدة والحشا مصدراً باعثاً على الأحلام لدى المرء.

الأنا العليا Super Ego إصطلاح يستخدمه المحللون النفسيون للدلالة على بنية أو تركيب في اللاشعور (العقل الباطن) وهو العقل اللاواعي ، اللاشعور (The Unconscioous) وهو مفهوم يشير إلى مجموعة العناصر الدينامية التي تتألف منها الشخصية بعضها قد يعيه الفرد كجزء من تكوينه والبعض الآخر يبقى بمنأى كلي عن الوعي . جميع هذه العناصر بنيوية ، وليست قائمة على سياق العملية الإجرائية . هناك اختلاف بين المدارس الفكرية بشأن تحديد هذا المفهوم . فالعقل اللاوعي كناية عن مخزن للاختبارات المترسبة بفعل القمع النفسي ، فهي لا تصل إلى الذاكرة، يحتوي على المحركات الداخلية للسلوك كما أنه مقر الطاقة الغريزية الجنسية والنفسية بالإضافة إلى الخبرات المكبوتة والعقل (الذهن) Mind هو المجموع الكلي المنتظم للبنيات والعمليات النفسية ، الواعي منها واللاواعية ، ولكافة الظواهر النفسية الباطنية أو الداخلية أما على الصعيد الفلسفي ، فالعقل هو الجوهر الكامن من وراء هذه البنيات والعمليات . ويجري استعمال اللفظة عادة بمعنى Intellect أيضاً .

العقل الباطن Collective Unconscious اصطلاح يستخدمه علماء التحليل النفسي للدلالة على تلك العناصر في العقل الباطن لدى الفرد أو في اللاشعور والمستقاة من خبرات العرف وتجاربه . أي أنها عناصر مستمدة من تجارب الجماعة ومرصودة في العقل الباطن للفرد – استخدمه يونغ إلى حد كبير وأدمجه في صلب مذهبه التحليلي. ونعود للأنا العليا فالعقل الباطن ترفع صرحه التجارب والخبرات الباكرة وذلك بشكل رئيس على أساس علاقات الولد أو الطفل مع والديه .

ومن خلال دراسة شخصية المصاب وتصرفاته يتوقف علاج حالات[1] هـــذا المرض ولابد من الاعتماد على العلاج النفسي وما يتضمنه من تحليلات وإيحـــاءات واستنتاجات سلوكية .

يقوم بوظيفة نوع من الضمير أو الوجدان فينتقد أفكار الأنا (الذات) وأفعالها ويتسبب في نشوء مشاعر الذنـــب والقلق عندما تعمد الأنا إلى دغدغة الدوافع البدائية والغرائز الأولية وإلى اشباعها أو الميل نحو ذلك . آلية الدفـــاع عن الأنا (عن الذات) Ego Defensc Mechanism طراز من رد الفعل الذي يستهدف الحفاظ على مشـــاعر الفرد بالنسبة للكفاية والجدارة ، بدلاً من التصدي المباشر للوضع الضاغط أو الموقف الإجهادي يأتي هذا الرد عادة على غير وعي ، مثلما إنه يؤدي إلى تشويه الواقع .

(١) ايحاء (استهواء) Suggestion ، ايحائية (قابلية للاستهواء) Suggestibility : الإيحاءهو عملية ينـجم عنها القبول دون تمييز أو تمحيص للأفكار الناشئة في العقل أو تحقيق تلك الأفكار على صعيد الفعل أو المعتقد دون النظر النقدي فيها – مثل تأثير الكلمات والمواقف أو الأفعال الصادرة عن شخص أو أشخاص آخرين أو المســتندة في ظل ظروف معينة إلى عمليات داخل عقل الفرد .

ايحاء إيجابي Positive Suggestion هو الإيحاء من خلال العبارات والأقوال والأفعال التي تحدث تأثيراً قويـــاً في سلوك الإنسان وتصرفاته وتترك أثراً إيجابياً في النفس ، وربما كان سماع الشخص المتعب لقول يثني على علائـــم الصحة والعافية البادية عليه كفيلاً في بعض الأحيان بأن يزيل عنه شعور التعب ويهون عليه الأمر .

ايحاء تنويمي أو استهواء Hypnotic Suggestion ، هو الإيحاء الذي يقوم بممارسته الطبيـــب النفســـاني علـــى المريض أو يمارسه المنوم على الوسيط خلال عملية التنويم المغناطيسي .

ايحاء ذاتي Auto – Suggestion هو الايحاء الناشئ من الفرد ذاته وليس ناجماً عن تأثير عوامل خارجية أو بفعل وسطاء من خارج المرء . فالأفكار التي تخطر في مخلة المرء وعصارة تجاربه في الحياة هي التي تبعث في نفسه الخـوف أو الجزع وتوحي له بما يطرأ في خاطره . قد ينشأ تلقائياً أو إرادياً من الذات ، ويحظى بدعم المخيلة .

ايحاء سلبي Negative Suggestion وسيلة يتم اللجوء إليها بغية إبلاغ المرء عن نتيجة مؤلمة أو غـــير مســـتحبة أسفر عنها عدم اتباعه لخط معين أو انتهاجه سبيلاً محددة ز ويتخذ التهديد الضمني أو المبطن مثلاً ، صيغة من صيغ الايحاء السلبي .

ايحاء غيري ، الغير (الآخرين) Hetero -- Suggestion هو الإيحاء المقابل للذاتي وكل ايحاء يعتمد على كلمـــات الغير ومواقفهم واتجاهاتهم أو تستهويه أفعالهم . فالغيرية تشير هنا إلى الشخص الآخر أو مجموعة من الأشـــخاص تكون لما يقولونه أو يفعلونه صفة ايحائية أو وقع الايحاء في نفس المرء . مصدره الغـــير وهـــو إرادي في معظـــم الحالات.

النيوراستنيا

هي أحد أنواع الهستيريا تجسد حالات القلق النفسي . وأهم أعراض هذا المرض الشعور الدائم بالاجهاد والتعب والعزوف عن مزاولة الأعمال اليومية والشعور بالتعب والارهاق وتصبب العرق وكثيراً ما يشعر المريض بالنيوراستنيا بحاجته للعودة إلى فراشه للراحة والنوم .

ينتاب هذا المريض الضيق والتبرم ولا يستطيع التفكير في أي موضوع. ويرد علماء النفس هذه الحالات إلى ضعف الخلايا العصبية وإصابتها بالخلل إلا أن العلم لا ينسجم مع ما تذهب إليه الاكتشافات النفسية الحديثة .

وينصح العالم النفسي فرويد من يشعر بمثل هذه الأعراض أن يؤمن أولاً أن علاجه بيده هو قبل أن يراجع الطبيب ويواجه مشكلته بصراحة ويفهمها على حقيقتها ويتجنب الموقف السلبي . موقف الهرب من ذاته[1] .

إيحاء بعد تنويمي (لاحق للتنويم) Post – Hypnotic Suggestion هو الميل إلى تنفيذ الإيحاءات التي جرى تلقينها للشخص خلال عملية التنويم المغناطيسي حتى بعد أن يكون هذا التنويم قد انتهى . أو هو الايحاء الصادر إلى الشخص في أثناء حالة التنويم كي يعمد هذا الشخص إلى تنفيذ ما تضمنه الإيحاء المذكور بعد رجوعه إلى حالة اليقظة ، وقد يستغرق أثره في العقل مدة من الزمن .

(١) الحسد Jealous حالة عاطفية وانفعالية معقدة تنطوي على شعور بالكراهية يضمره شخص نحو شخص آخر بسبب علاقات الاثنين مع شخص ثالث . وأكثر صيغة شيوعاً هي الغيرة الجنسية .

والحسد يحمل في ثناياه الألم النفساني الذي ينجم عن إعراض المحبوب عن المحب وابتعاده عنه وايثاره لشخص آخر عليه . كما ينطوي معناه على الشك واليقظة والحرص والحذر وسوء الظن بالغير .

حسد القضيب Penis Envy حالة نفسية يصبح فيها الذكر موضع حسد وغيرة من جانب الأنثى لأنه يملك قضيباً وهي لا تملكه . ويقول فرويد أن اكتشاف الفتيات لفقدان العضو الكفيل بجعلهن على غرار الفتيان والذكور يولد في نفوسهن إحساساً عميقاً بالتعرض للخطر وشعوراً بالنقص والضعة . حتى أن معاناة بعض النساء لشعور عميق من الاستياء والحرمان تستمد جذورها المرضية من مثل هذا الحسد المكبوت في أعماق النفس .

وقد تشير هذا الحسد لدى الأنثى المراهقة إلى رغبة في حيازة الحسنات السلطوية والاجتماعية التي يتمتع بها الذكر ويرمز إليها القضيب .

الوسواس القهري

يعتقد بعض الأطباء أن هذا المرض مرتبط بالذهان نظراً لأن بعض حالات الوسواس القهري تتحول إلى أمراض ذهانية .

ويرى بعض الأطباء حالات الوسواس أنه عملية دفاعية ضد الذهان إذا عولج الوسواس القهري وشفي تماماً يبدأ المريض في المعاناة من أعراض ذهانية وشفي تماماً يبدأ المريض في المعاناة من أعراض ذهانية شبه فصامية .

يلعب العامل الوراثي دوراً هاماً في تكوين الوسواس القهري وكذلك يتداخل العامل الوراثي مع العامل البيئي لتكوين هذا المرض .

ويرد علماء مدرسة التحليل النفسي هذا المرض إلى اضطراب في المرحلة الشرجية في تكوين شخصية الفرد وقسوة رقابة الأنا الأعلى للفرد لكل تصرفاته.

ويظهر مرض الوسواس القهري عادة في الشخصية الوسواسة والتي تتميز بالصلابة وعدم المرونة وصعوبة التكيف والتأقلم للظواهر المختلفة مع حب النظام وضبط المواعيد والدقة في العمل والاهتمام بالتفصيلات والثبات في المواقف الشديدة.

يقول الدكتور مصطفى غالب في كتابه الانهيار العصبي عن هذا المرض .

"إن الشخصية التي تطالب دائماً بالحق والنظام تتعرض لاضطرابات نفسية مختلفة نظراً لاحتكاكها الدائم بالمجتمع وعدم قدرتها على تحقيق مثلها العليا .

أما المخاوف القهرية كما يرى علماء النفس ترتبط بالأفكار أو الصور والاندفاعات والطقوس الحركية فتكون المخاوف وسيلة للهروب من الموقف القهري. الخوف من الأماكن المغلقة أو المتسعة والمرتفعة والمظلمة ومن الدم والأمراض والميكروبات والتلوث كلها يجد فيها المرء خوفه .

ومن الحالات العقلية الأساسية التي تؤثر في علاقات الإنسان ببني جنسه فهي من دلائل النقص في الإنسان .

أما الغيرة الجنسية فحالة عقلية أخرى أكثر صعوبة وأشد خطورة ذلك أن من المستحيل تحويلها إلى صفة نافعة . والغيرة هي الشعور بـالنقص بعيـد الغـور لأن الغيور يخشى عدم قدرته على الاحتفاظ لنفسه بشريكه أو شـريكته وإذا مـا أراد أن يؤثر على شريكه فيتكشف على الفور ضعفه ونقصه بما يظهر من غيرته .

مرض الصرع

مرض الصرع [1]

حفل التاريخ بالمصابين بنوبات صرعية منهم يوليوس قيصر والاسكندر ونابليون بونابرت .

وكان الناس ينظرون إلى الشخص المصروع بمخافة ويعدون حالته على إنها حالة مقدسة . والصرع Epilepsy هو اضطراب يصيب صاحبه بالتشنج وفقدان القدرة على الإحساس أو الشعور تؤدي بالتالي لحدوث نوبات يختل فيها نشاط المخ.

لقد اكتشف بيرجر موجات المخ عند مرضى الصرع ووجد أن هناك نحو ½% من مجموع أفراد المجتمع مصابين بهذا المرض[1] وأن النوبة Fit تظهر الصرعة فجأة وتصيب أعراضه الجسم والمخ والنشاط النفسي والعقلي .

ومن أسباب هذا المرض قد يرث الإنسان الاضطراب في موجات المخ مع حدوث تحطيم في المخ نتيجة تضافر العوامل البيئية والوراثية .

وقد يكون نتيجة أورام في المخ أو وجود خراج أو دمل في المخ أو بالأوعية المخية .

وقد يكون نتيجة عوامل طارئة كالمثيرات الحسية والانفعالية أو الكيميائية أو نتيجة تغير في كمية الدم المتدفق إلى الدماغ وأخيراً قد يكون السبب في نقص فيتامين ب٦ الذي يؤدي إلى ضعف مقاومة الجهاز العصبي .

والصرع أنواع منها :

١-**الصرع الكبير Crand Mal** وهو من الأمراض المعروفة[2] ويسبق هذه النوبة حالة من الإنذار لعدة ثوان عبارة عن إثارة حسية أو انفعالية

---

(١) د. عبد الرحمن العيسوي – مجلة الفيصل العدد ٤١ لعام ١٩٨٠ .

(٢) كان يطلق عليه اسم المرض المقدس Sacar حيث كان يعتقد أن المصاب قد أصيب بمسة إلهية .

مؤداها إثارة بؤرة المخ تتبعها تقلصات جميع عضلات الجسم وتوترها مع فقدان الشعور والسقوط على الأرض ونتيجة هذا السقوط قد يصاب بجروح أو قطع اللسان . كما يفقد المريض القدرة على التحكم بمثانته[1] وقد يتوقف تنفسه مع اضطراب التفكير وفي الحياة الانفعالية والقوى العقلية . وتستمر هذه الحالة ما بين ١٠ إلى ٣٠ ثانية .

٢- **التشنجات Convulsions** وفيه تتقلص عضلات المريض وترتخي فجأة ولأكثر من دقيقة واحدة وقد يعض المريض لسانه أو يتبول على نفسه أو يسيل منه بعض السائل المنوي ، ويزرق جسمه ووجهه ويظهر (الزبد) من شدقيه .

٣-**صرع جاكسون** وهو عبارة عن نوبة تشنجية تحدث عند تهيج موضعي في جزء من المنطقة الحركية في لحاء المخ فقط وليس كل المخ . وبداية تبدأ نوبة التشنج في إبهام اليد أو القدم أو الفم وقد يمتد لأجزاء أخرى حتى يشمل الجسم كله[2] . ويفقد المريض شعوره ويعقب هذه النوبة تنميل في الأطراف المتشنجة .

٤-**الصرع الصغير** : وهو عبارة عن فقدان المريض لشعوره لثوان عدة ويستطيع خلالها أو بعدها القيام بنشاطه الحركي ولكن باضطراب وانفعال شديدين .

٥-**الثقلة** : وهي حالة أخرى من الصرع وهو يشبه الصرع آنف الذكر . يفقد المريض شعوره لعدة ثوان دون أن يفقد قدرته على التحكم في عضلاته ولا يسقط أرضاً ولا يسقط ما تمسك به يداه. إلا أن سحنة

---

(١) أي يبول على نفسه لا إرادياً أثناء النوبة .

(٢) يدعى الصرع الكبير . والصرع بمفهومه العلمي مرض دماغي يمتاز باتيان المريض بعض السلوك التشنجي أو الاهتزاز أو الارتعاص .

وجهه تتغير وتكون نوبته أقصر من الصرع الصغير . إلا أنها تتكـــــرر لأكثر من مئة نوبة تقريباً في اليوم الواحد .

٦-**الصرع النفسي جسمي (النفسي الحركي)** : وفيه يتغير شعور وشـخصية المريض .

٧-**النوبة الحسية الصرعية** : وأسباب هذه النوبة تأثر الأجـــزاء الخاصـة بالإدراك في الدماغ . يحس المريض ببرودة أو حرارة في رأسه مع ألـم في رأسه وأمعائه أو بعض أجزاء جسمه وقد يشم أشياء لا وجود لها فـي واقعه وقد تطفو لديه ذكريات قديمة . تمتاز شخصية المصروع بســمات منها ضيق صدره وسرعة إثارته وتقلب مزاجـــه وإصابتـــه بالاكتئـــاب وتتميز شخصيته بالتناقض فهو يحب ويكره ومسالماً وعدوانيـــاً فـــي آن واحد. إن المصروع يعاني من الشعور بالأنانية وهو لا يعطف على أحد مع أنه يتوقع عطف الجميع عليه .

هناك حالات من الضعف العقلي الولادي يصابحها نوبات صرعية وهذا مـــا يؤدي إلى عوق النمو العقلي. ومن بعض هذه الاضطرابات ما يصيب الدماغ فيـؤدي إلى ضعفه وإلى الصرع معاً وهو ما يسمى بذهان الصرع . والمريض في مثل هـــذا المرض يقل اهتمامه بالعالم الخارجي ويضيق أفقه وتضعف ذاكرتـــه ويشـــعر أبـــداً بالاضطهاد ودوهم المرض إضف إلى ما يعانيه من اضطرابات ســمعية وبصريـــة . كما يهمل المريض نفسه والاهتمام بمظهره. ويشعر أحياناً بالعدوان والتمرد .

وتتميز شخصية المصروع بالسمات الأربع الآتية[1] :

١-البعد عن العادي والمألوف والميل للشذوذ والخــــروج عــن القواعــد المعتـــادة Eccentericity .

٢-فقر الانفعالات Poierty of Emotions .

(١) كما وصفها كلارك L.P. Clark

٣-شدة الحساسية Hyperensitivity .

٤-الجمود وعدم المرونة وعجز المريض عن تغيير اتجاهاته Rigidity .

ولوقاية وعلاج المصروع ينبغي على المحيطين به أن يحاولوا حمايته من السقوط على الأرض كي يجنبونه الإصابة من جراء ذلك السقوط . مع وضع أي شيء رخو بين فكيه لحماية لسانه من القطع[1] . مع إعطائه بعض العقاقير المهدئة للأعصاب أو نقله للمستشفى لتلقي العلاج اللازم . وهناك أنواع مختلفة أخرى من التشنجات أو الهزات غير الصرعية والتي تشبه الصرع . وتظهر على الطفل في عامه الثالث وعلاجه الأغذية الجيدة وتناول زيت كبد الحوت والتعرض لأشعة الشمس.

ويتميز الصرع بنوعين :

١-الصرع التكويني Dispothic Epilepsy وهذا المرض لا تعرف أسبابه.

٢-الصرع العرضي Symptomatic Epilepsy وهو تلف في المخ ويحدث أثناء أو بعد أو قبل الولادة .

وفي خلال المدة ما بين سنة ١٩٣٨ - ١٩٤٥ اكتشفت ثلاثة أدوية جديدة تتحكم في علاج جميع الأنواع الرئيسة للصرع منها :

١) **الديلانتين Dilantin** الذي يفيد الصرع الكبير ولنوبات الصرع النفسي ، جسمي.

٢) **الميزانتون Mesantion** وهو يفيد الصرع الكبير أيضاً وللصرع النفسي حركي وصرع جاكسون .

٣) **عقار التريديون Tridion** ويفيد الصرع الصغير الذي لا تفيده العقاقير السابقة. ومنذ عام ١٩٤٥ وحتى عام ١٩٩٩ اكتشفت الكثير من الأدوية التي

---

(١) لأن المصروع يضع لسانه بين أسنانه ويضغط عليه بشدة نتيجة التشنجات التي تحدث له لا إرادياً .

تفيد في الوقاية والعلاج من نوبات الصرع ، ومن شأن هذه العقـاقير الطبيـة والعلاج النفسي يمكن للفرد المصاب أن ينمي شخصيته لتكون مقبولـة فـي محيطه كون ذلك العلاج وتلك العقاقير قادرين على التحكم فـي اضطرابـات التشنج.

عصاب القلق

عصاب القلق

يرى هلجرد أن القلق هو عبارة من العبارات اللغوية العامة يشير إلى حالة من توقع الشر أو الخطر والاهتمام الزائد وعدم الراحة أو عدم الاستقرار أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد .

إن القلق نوع خاص من الخوف[1] وهو موضوع غامض أو مبهم أو خوف من المجهول.

---

(١) خواف، رهبة، خوف مرضي (فوبيا) ، رهاب Phobia

الخوف هو قلق عصبي أو عصاب نفسي لا يخضع للعقل ويساور المرء بصورة جامحة مدة حيث كونه رهبة في النفس شاذة عن المألوف تصعب السيطرة عليها أو التحكم فيها . ينطوي على طابع مرضي وينشأ عادة من جراء تجارب سابقة غير سارة ومترسبة في حالة تحت شعورية أو أنه يتولد من صدمات نفسية عنيفة . وهو خوف من أشياء معينة أو وضعيات ومواقف محددة ، ومن الاتيان بأعمال ونشاطات موضوفة ، والشخص الذي يعتريق الخواف لا يفهم طبيعة هذا القلق المرضي .

خواف الأجانب ، كره الأجنبي Xenophobia

وهو الخوف المرضي من الغرباء وقد يتحول إلى كره للغريب والأجنبي فيقال كراهية الأجانب أو كل ما هو خارج عن نطاق الدائرة القومية والوطنية . على أن الأساس في ذلك كله هو الرهاب النفسي من الغريب والأجنبي .

خواف الاجتماع Sociophobia

سمة تحدث عنها (سلدون) وهي على النقيض من حب الاجتماع Sociophibia . تشير إلى ميل أو نزوع لدى المرء نحو العزلة والابتعاد عن الناس ، والخوف المرضي من المضاعفات الاجتماعية أو من الاختلاط مع الجماعات وإقامة العلاقات معها .

خواف الاحمرار خجلاً Erythrophobia (Ereatrophobia)

رهاب وثيق الصلة بالخجل الذي يعتري المرء فيمتقع لونه أو يحمر وجهه خجلاً وحياء ، يخشى صاحبه من احمرار الوجه لئلا ينم ذلك عن شعور بالذنب ، وقد يرتبط هذا الأمر بموقف محرج تعرض له في الماضي وترك آثار الصدمة في نفسه .

خواف الإصابة بالمرض Pathophobia

خوف مرضي أو رهبة تستحوذ على المرء لئلا يعاني الألم والوجع أو يصاب بمرض فهو يخشى معاناة الآلام أو تحمل الأوجاع ويرهب من ابتلائه بداء أو مرض .

خواف الأفاعي Ophidiophobia

خوف مرضي من الحيات والثعابين وكافة أنواع الأفاعي ، له جذور نفسية ترجع إلى الخبرات الماضية أو التهويل الاجتماعي والقصص المتعلقة بالحيات . فالمرء هنا يخشى رؤية الأفعى ويرتجف لدى سماعه أخبار الحيات وربما كانت مخافته للأفاعي ناجمة عن إحجام في الهوى أو هي ترمز إلى حالاق قضيبية ونوازع شبقية .

خواف الأعماق Bathophobia Ivresse des Profondus

هو خوف مرضي من الأماكن العميقة أو المنحدرة نحو القعر والغائرة في العمق . يصل بصاحبه إلى حد يفوق المعقول ، جاعلاً إياه يتحاشى المرور بقرب الأعماق والمنحدرات السحيقة . يقابله خواف المرتفعات أو رهبة الشواهق والعلاء ، ويشبه الدوار الذي يعتري المرء في الأماكن الضيقة .

خواف الأكل Sitiophobia

هو هوف بارز الملامح يستحوذ على المرء بالنسبة لأنواع معينة من الأطعمة والمآكل ، حتى أنه قد ينسحب على الأكل عموماً ، يتجلى هذا الرهبا في النفور من الأكل والابتعاد عن موائد الطعام ومخافة ابتلاع الأكل لدى رؤيته. قد يرتبط بفقدان الشهية أحياناً ، وعلى العوم مع خواف الماء .

خواف الأماكن المغلقة (رهاب الاحتجاز) Claustrophobia

خوف مرضي يتجلى في الرهبة التي تعتري المرء من الانحصار في مكان مغلق أو الوجود في غرفة مقفلة النوافذ ومسدلة الستائر ، فيحس صاحبه بأن الجدران تكاد تطبق عليه والسدود تأخذ بخناقه .

خواف الأمراض الزهرية Venerophobia

خوف مرضي ينتاب المرء من عملية الاتصال الجنسي وممارسة العلاقات الجنسية لئلا يؤدي ذلك إلى إصابته بمرض زهري والتقاطه للجراثيم التي تنقل الأمراض الزهرية . يشبه خواف الجماع الجنسي إلى حد بعيد .

خواف الأموات والجثث Necrophobia

رهاب مرضي يعتري المرء من رؤية الأموات والجثث والأحداث والقبور ، فيتحاشى المصاب به الذهاب إلى الجنازات والمشاركة في الدفن . ويهرب من منظر الجثة الذي يوحي له الموت ويذكره بشيء أليم في خبايا النفس.

خواف الأوتار Linonophobia

خوف مرضي من سماع الموسيقى الوترية وكل الأصوات المنبعثة من العزف على الأوتار أو مداعبتها . حتى لكأن الوتر المشدود يحز في نفس المرء ويفتح جروحه النفسية من جديد . فالأوتار ترتبط بالموسيقى وربما كان مرد ذلك كله إلى مخافة المرء أن تنقله الأوتار إلى حالة ماضية يريد الابتعاد عنها ونسيانها وترسيبها في أعماق اللاشعور .

خواف الأيمن Dextrophobia

خوف مرضي من الأجسام اليمنى أو من استعمال المرء ليده اليمنى بدلاً من اليسرى . وقد ترتبط مخافة اليمنى في نفس المرء بتجارب ماضية مترسبة في عقله الباطن ، بحيث تنشأ عنده رهبة من استخدام اليد اليمنى .

خواف الأيسر **Levophobia**

هو الخوف المرضي أو الرهاب مما يقع إلى يسار الجسم ، ومن استعمال اليد اليسرى أو القدم ، يقابله خواف الأيمن ورهاب الأجسام اليمنى ، وهناك أسباب نفسية كامنة وراءء مخافة اليسار بالنسبة لأعضا ء الجسم .

خواف البحار والمحيطات **Thalassophobia**

رهاب مرضي يحمل صاحبه على تجنب خوص البحر والسباحة وعبور المحيط في سفينة أو باخرة ، فقد يكون المرء مصاباً بخوف مرضي من البحر والمحيط لكنه لا يتردد في السفر بطريق الجو وركوب الطائرة والعكس بالعكس. وهناك من يخشى الأمرين معاً ويفضل الانتقال بالطرق البرية للمواصلات .

خواف البراز **Coprophobia**

خوف مرضي لا معقول يصل بالمرء إلى درجة الرهاب والوسوسة ويتركز على البراز والتغوط والروث. حتى أن المصاب به قد يتراءى له مصدر الخوف في كثير من الأشياء التي لا تمت بصلة مباشرة إلى المشهد الذي يبعث المخاوف في نفسه .

خواف البرق والرعد **Astraphobia**

رهبة مرضية تجعل الشخص يفزع من رؤية البرق ويهلع لدى سماعه الرعود ، وقد يتسع نطاق خوفه حتى يشمل الشتاء كفصل يشتد فيه البرق الخاطف والرعد القاصف .

خواف التفكير **Phronemohpobia**

رهاب أو خوف مرضي يصل بالمرء إلى حد الإحجام عن التفكير مخافة النتائج أو العواقب المتأتية عن ذلك ، فهو يخشى أفكاره ولذا يمتنع عن أعمال الفكر وتشغيل الذهن ، فضلاً الاجترار الروتيني على وساوس الأفكار ومعاناة التفكير ، وربما ارتبطت عملية التفكير في نفس هذا الشخص بصدمات مؤلمة لا تزال آثارها عالقة في اللاشعور.

خواف التلوث **Mysophobia**

خوف مرضي أو رهاب لا معقول من رؤية الأقذار والأوساخ لئلا تؤدي إلى تلويث المرء والتعلق بأردانه. قد يتحول إلى وسوسة مرضية ترى التلوث والقذارة في كل شئ وتتصور الأوساخ منتشرة في كل مكان .

خواف الثلج **Chionophobia**

وسوسة شبه مرضية تستبد بالمرء وتنعكس على خوفه من رؤية الثلج والبياض أو سرعة ذوبان الجليد تحت حرارة الشمس اللاذعة . تعود جذور هذا الرهاب إلى حالة نفسية مرتبطة بتجربة في الماضي وقد يكون الاحباط فيها أو تميزت بشئ من الخيبة ، يقابله رهاب النار والماء وغير ذلك .

خواف الجديد (نيوفوبيا) **Neophobia**

اصطلاح استخدمه "ريشه" (Richet) للدلالة على حالة نفسية لدى الأشخاص من ذوي الميول الرجعية بمعنى المعارضة الشديدة من جانب هؤلاء لكل شئ جديد أو يرتسم بالجدة .

خواف الجراثيم Bacillophobia

خوف مرضي أشبه ما يكون بالوسوسة من وجود الجراثيم في كل شئ يراه المرء أو عليه أن يتناوله ويتعامل معه. فالمصاب بهذا الوسواس المرضي يتصور الجراثيم قابعة في كل مكان وغذاء وكساء .

خواف الجرب Seabophobia

خوف مرضي من الإصابة بداء الجرب ، سواء بطريق انتقال العدوى أو بواسطة الاحتكاك بالغير من الناس، فكلما شعر المرء بشيء من الحك يوسوس له هذا الرهاب أنه قد أصيب بالجرب أو على وشك الإصابة به. حتى أن المرء يأخذ بحك جلده دون حاجة إلى دليل قاطع على إصابته بمرض الجرب .

خواف الجسور Gephyrophobia

خوف مرضي من رؤية الجسور والقناطر ولئلا يضطر المرء إلى العبور فوقها . فهو يخشى أن ينهار به الجسر ، ولذا يتحاشى المرور فوق الجسور وما شابه ذلك ، قد ترتبط هذه الرهبة بحادثة معينة علقت في اللاشعور فتحولت إلى هاجس يتوجس المصاب به خيفة من كل جسر يراه.

خواف الجلوس Kathisophobia

يقابله خواف المشي أو السقوط والوقوف ، وهو خوف مرضي يستحوذ على المرء من الجلوس والقعود فيتحاشى ذلك في شى الحالات . وربما كان الجلوس مؤثراً للسكون والهدوء الذي يخشاه فيفضل عليه المشي والحركة الدائمة أو الوقوف منتصب القامة بدلاً من الانحناء والجلوس .

خواف الجماع الجنسي Coytophobia

رهاب يتبدى على صورة نفور مرضي من ممارسة العلاقات الجنسية ، ولاسيما الإقدام على عملية الجماع السوي. ترجع أسبابه إلى جذور نفسية في معظم الأحيان .

خواف الحشود والتجمعات Demohobia

رهاب أو خوف مرضي يحمل المصاب به على تجنب الحشود والتجمعات والابتعاد عنها وإيثار الوجود الانفرادي. وقد يرتبط الحشد من الناس أو التجمع في عقل المرء الباطن بصدمة معينة أو ذكرى أليمة. تنعكس رواسبها النفسية على سلوكه الذي يتحاشى رؤية الحشود ويخاف من منظرها .

خواف الحيوانات Zoophobia

خوف مرضي من بعض الحيوانات ، ترجع جذوره إلى تجربة أليمة أو معتقد راسب في اللاشعور مما يحمل المرء على مخافة الحيوان والابتعاد عن مشهده وتجنب الاحتكاك به أو العطف عليه وعدم إيذائه ومطاردته عن خشية.

خواف الحشرات Acarophobia

هو الخوف المرضي الذي ينتاب المرء فيولد في نفسه رهبة من الحشرات على اختلاف أنواعها من القـــراد أو ممـــا يولد الحك في الجلد .

خواف الخطيئة Peccatophobia

خوف مرضي يعتري المرء إما من مغبة اقتراف خطيئة ما أو لشعوره بأنه قد اقترف خطيئة وارتكب معصية. فـــهو دائم الخشية من كونه عرضة لواحد من هذين الأمرين .

خواف الخلاء أو الفضاء Agoraphobia

ويقال له أيضاً : الافتضاء ، وهو خوف مرضي يصيب المرء فيجعله متوجساً من الأماكن الفسيحة المفتوحة. كمـا يتحاشى من يعتريه هذا الخواف اجتياز الساحات الواسعة الخالية أو المرور في الشوارع ، كما يتحاشى من يعتريه هذا الخواف اجتياز الساحات الواسعة الخالية أو المرور في الشوارع والجادات الفارغة من الناس لئلا يصـــل إلى طريق مسدود يصعب عليه الخروج منه . يظهر أحياناً لدى الأشخاص من الأسوياء . شرحه العالم (وستغال).

خوال الخوف أو رهاب الخوف Phobophobia

رهبة مرضية تجعل المرء يخاف من الخوف ذاته ، أي أنه يخشى على نفسه من أن يستبد به الخوف وتسيطر عليـــه المخاوف. لذا سمي بهذا الاسم "فوبوفوبيا" وهي حالة معقدة تستحوذ على المرء فتوسوس له بشتى الوساوس .

خواف الدفن حياً Taphophobia :

رهاب مرضي يعتري المرء ويتجلى في خشيته الدائمة من أن يصار إلى دفنه حياً . وقد يكون ظاهرة متفرعة مـــن خوف الإنسان من الموت عامة .

خواف الديدان Vermiphobia :

خوف مرضي شبيه إلى حد بعيد برهاب الحشرات لكنه يتركز على الديدان ومشتقاتها من الحيوانات الزاحفـــة أو المتسللة . والمصاب بهذه المخافة يتوسوس من الإقامة في فنادق معينة ومن تناول بعض الأطعمة أو الاحتكاك بأناس معينين . حتى إن هذا الإنسان يرى الديدان زاحفة نحوه في كل شيء يلامسه ويتصل به .

خواف رؤية الدم Hamatophopia :

خوف مرضي أو رهاب يعتري المرء ويبتدي عليه كلما تعرض لمرأى الدم . فرؤية الدم تثير في نفسه حساســيات بالغة وترتبط بصدمة نفسية معينة . وقد يغدو اللون الأحمر لديه مرادفاً للنظر للدم ومثيراً لشتى المخاوف في النفس.

خواف الرجال أو كرهية الرجال Androphobai :

يقابله رهاب النساء أو كراهيتهن . وهو خوف ينتاب المرأة أو الأنثى أو الرجل بسبب صدمة نفســية أو خيبــة احباطية فتصب جام الكره على الرجل أو الذكر والعكس بالعكس . ولا تأمن جانبه بل تنفر منه وتتجه صـــوب مثيلاتها في حياة العشق والنشاط الجنسي وكذا يفعل الرجل أو الذكر .

خوف الزمن Chronophobia :

رهبة مرضية تستحوذ على النفس التي تبالغ في جعل الأمور مرهونة بالأوقات والأزمنة أو ترى في الزمن قوة فاعلة ومؤثرة في مجرى حياة المرء . يشعر المصاب بهذا الخوف أنه في سباق دائم مع الزمن ودقائق الوقت وثوانيه ، لئلا يسبقه الزمن ويفوت عليه بلوغ غايته . إنه رهاب يصل إلى درجة الوسواس .

خواف الزهري Syphilophobiaa :

ويقال له وسوسة الزهري أيضاً ، بمعنى الخوف من الإصابة بداء الزهري ينجم عن تجربة ماضية عاشها المرء في ظروف معينة لكن بقاياها مازالت مترسبة في نفسه . فهو يخشى دوماً أن تعاوده مخافة الإبتلاء بمرض الزهري.

خواف الزواج Gamophobia :

كناية عن خوف مرضي يعتري المرء فيجلعه شديد الإحجام عن الدخول إلى قفص الزوجية واتخاذ شريك أو شريكه لحياته . يقابله في الطرف الآخر "مس الزواج" أو الهوس المرضي الدال على رغبة جامحة في الزواج والذي تصحبه تصرفات مرضية .

خواف السرطان Cancerophobia :

خوف مرضي أو رهاب يجعل المصاب به دائم الوسوسة لئلا يكون مصاباً بداء السرطان ، حتى أنه ينسب كل وعكة تعتري صحته إلى إصابة خفية بالسرطان . وهذا الخواف على غرار رهاب أمراض القلب من حيث المخاوف التي تساور المرء .

خواف السرقة أو الاختلاس Kleptophobia :

رهبة تعتري المرء فيحجم عن الاختلاس ولا يتجرأ على مد يده لسرقة شيء ما في غياب الرقباء ، يقابله جنون السرقة أو هوس الاختلاس Kleptomanie حيث لا يتورع المرء عن الاستيلاء على الأشياء غير عابئ بمساوئ فعلته والعقاب الذي ينتظره .

خواف السفر Travellingphobia :

رهاب مرضي يشبه الوسواس الذي يستحوذ على المرء ويمنعه من السفر بوسائل الإنتقال والمواصلات مثل القطارات والطائرات والسيارات . يقال عن فرويد أنه كان يعاني هذا الخواف طيلة اثني عشرة عاماً (١٨٨٧-١٨٩٩) فامتنع عن السفر بالقطار ثم استطاع بعد ذلك أن يطرد هذا الرهاب بواسطة التحليل النفسي (Psychoanalysis) (وهي مدرسة من مدارس علم النفس وطريقة لمعالجة الاضطرابات العقلية والعصبية قام بتطويرها سيغموند فرويد) . تتميز بنظرة دينامية إلى جميع مناحي الحياة العقلية ، الشعورية منها واللاشعورية. وتنشد بصورة خاصة على ظاهرة العقل الباطني أو اللاشعوري . كما أنها تتصف بأسلوب مفصل في الاستقصاء والمعالجة يستند إلى استخدام وسيلة التداعي الحر المستمر حيث يتطلب التحليل حالة من الاسترخاء لدى المريض ويستهدف انتزاع المكنونات اللاشعورية وكشف العقد النفسية والمحتويات المكبوتة لكي يتخذ المريض موقف آخر منها . ونعود إلى فرويد حيث أن حمى السفر عصفت به في حياته المتأخرة فلم يفته قطار بل درج على الوصول إلى المحطة قبل إنطلاق القطار بمدة ساعة من الزمن .

خواف السلالم Climacophobia :

رهبة شبه مرضية تستولي على نفسية الشخص من جراء رؤية السلالم واضطراره إلى صعودها واتقـــاء درجاتهـــا. فالصعود على الأدراج يماثل لديه الارتفاع صوب المجهول. وقد ترتبط السلالم بذهنه بحادثة كان لها وقع أليـــم في نفسه فتحولت رواسبها اللاشعورية إلى وسوسة ومخافة من ارتقاء السلالم واستخدام المصاعد الكهربائية التي توحي له برهاب الاحتجاز .

خواف السل الرئوي Phthisiophobia :

هو الرهاب أو الخوف المرضي النفسي من الإصابة بداء السل الرئوي . فالمرء يخشى من السعال أحياناً لئلا يكـــون ذلك بمثابة الدليل على إصابته بالسل في الرئتين .

خواف السموم Toxiophobia :

خوف مرضي يصيب الشخص جاعلاً إياه في حالة نفسية قلقة لئلا يقدم أحد من الناس على دس الســـم لـــه أو يحاول تسميمه . وقد يتركز هذا الرهاب على شخص مكره أو بغيض أو يتخيل المصاب به أن الآخرين يريـــدون القضاء عليه بواسطة السم .

خواف الصوت الذاتي Pphonophobia :

خوف مرضي من التكلم بصوت عالي حتى إنه يخيل للمرء المصاب بهذا النوع من الرهاب أو الخواف أن صوتـــه يقف له بالمرصاد ويقرع في أذنيه وسمعه قرعاً يبعث على الفزع والاستغاثة من الذات التي تتجلى في الصوت.

خواف الضوء (رهاب الضوء) Photophobia :

خوف أو رهاب يتجلى في ابتعاد المرء عن النور القوي والساطع بفعل وسوسة أو خشية نفسية لها طابع مرضـــي. وتطلق التسمية أيضاً على تجنب استخدام العينين في سطوع الضوء القوي والمبهر ، كما هي الحال لدى الأمـــهق Albino والمصابين بعمى لوني كلي .

خواف الظلمة والعتمة Scotophobia :

هو الخوف المرضي الذي يتبدى لدى المرء من رؤية الأماكن المظلمة والمعتمة أو عند حلول الظلام وانتشار العتمة. يرتبط هذا الرهاب بتجارب ماضية مترسبة في العقل الباطن وقد تشير رهبة العتمة إلى مخافة المرء مـــن رغبـــات مكبوتة في النفس أحياناً .

خواف العمل والتعب Ergophobia :

خوف مرضي يتبدى في تجنب المرء لممارسة العمل خوفاً من أن يناله التعب وينهك قواه . فهو يخشى الإتيان بعمل أو بذل مجهود جسدي لئلا تخور قواه ويأخذ منه التعب والعجز مأخذاً . فالعمل يوازي هاجس الإنهيار والإنهـــاك الجسدي ، ولذا يسعى هذا المرء إلى تحاشيه والتهرب منه .

خواف العلاقات الجنسية Cypriphobia :

هو رهاب الحب والعلاقات الغرامية بشكل عام .

سمي كذلك نسبة إلى Cyprian قبرص ، التي كانت في الأساطير القديمة موئل أفروديت آلهة الحب لذا فإنه يـــدل على خوف المرء من ممارسة الحب وإقامة العلاقات الجنسية .

خواف الفراغ أو الخلاء Cremnophobia :

الكلمة مشتقة من اللفظة اليونانية Kremuos بمعنى الفراغ والخلاء . استخدمها العالم النفساني يونغ ســنة ١٩٢٩ للدلالة على ضرب من الدوار أو الدوخة Vertigo (الدوخة أو الدوار هو الإحساس بالدوران أو الدوخة ومــرده في الحالات السوية إلى إفراط في تنبيه الأعصاب المستقبلية للإحساس بالتوازن في الأقنية شبه المستديرة) . والــــتي تعتري المرء حين يجد نفسه وسط فراغ هائل أو مكان فسيح الأرجاء يشبه Agoraphobia إلى حد بعيد ، وقــد يصيب الأسوياء أيضاً .

خواف القطارات الحديدية Siderodromaphobai :

الخوف المرضي من السكك والقطارات الحديدية بحيث يتجنب المرء السفر بواسطتها واستخدامها كوسيلة للتنقــل والاتصال . ربما كان منشأ هذا النهان راجعاً إلى تجربة أو صدمة نفسية معينة . فهو إذن ينعكس علـــى مخافــة الشخص من رؤية القطارات وسماع هديرها وصفاراتها وهي تنساب فوق خطوطها الحديدية .

خوف القلب (قلاب) Candiophobia :

خوف مرضي يوسوس للمرء أنه مصاب بمرض القلب فيبادر إلى رد كل وعكة بسيطة تلم به إلى خلل في قلبـــه. وهو من الوساوس النفسية الشائعة في الوقت الحاضر ، ربما بسبب إزدياد حوادث الوفاة بالسكتة القلبية وتنــــاقل أخبارها على أوسع نطاق .

خواف الكتابة Craphophobia :

رهاب يصل بالمرء إلى حد الاحجام عن تدوين الأشياء كتابة أو ممارسة الكتابة . يقابله جنون الكتابة أو الســيلان الكتابي ، حيث يشعر المرء بدافع هاجسي نحو الكتابة . وفي الرهاب يتجنب الشخص كل عمل كتابي لاعتقـــاده بأن التدوين يوازي التحجر ، أو حصر الأفكار في كبسولة وتقييدها . وربما ارتبط هذا الاحجام بصدمة نفسـية أو تجربة ماضية ذات دلالة أليمة وغير سارة .

خواف الكلاب Cynophobia :

خوف مرضي يتجلى في الرهبة التي تصيب المرء لدى مشاهدة الكلاب أو المرور بقرب كلب . قد ينشأ عن تجربـة مؤلمة في الماضي أو بفعل عضة من أحد الكلاب . فيتحول إلى رهاب من كل الكلاب وتجنب الإقتراب منـــها أو مداعبتها والامتناع عن اقتنائها ومسايرتها لا بل الإبتعاد فزعاً كلما شاهد المرء كلباً في الطريق .

خواف الكلام Lalophobia :

هو كراهية شديدة واشمئزاز من التحدث أو التكلم ، قد يتحول تقريباً إلى خوف مرضي من الكلام . فالمصـــــاب بهذا النوع من الرهاب يؤثر الصمت ويخشى النطق بكلمة لئلا تنبعث في نفسه ذكرى صدمات أليمـــــة جـــاءت مرتبطة في حينها بظاهرة الكلام أو النطق بشيء من جانبه .

خواف الكلام أو النطق Lagophobia :

ظاهرة مشتركة لدى الأشخاص اللكناء ، تؤدي إلى عرقلة النطق والكلام بصورة فعالة . فلا يعدو كونـه مجـرد تمتمة. وهي على غرار الخوف المرضي من الكلام . بمعنى Lalophobia .

خواف اللمس Aphophobia :

هو خوف مرضي ينتاب المرء لدى ملامسته الاشياء الموجودة من حواليه ، فيخشى اللمس بيديه ويتجنب جس كل شيء أو الاتصال والاحتكاك به عن طريق الملامسة والتماس .

خواف اللمس والملامسة Haephephobia :

خوف مرضي يجعل صاحبه في خشية من الاتصال بالأشياء والكائنات الحية عن طريق اللمس ، ولاسيما في رهبة لئلا يلامسه شخص آخر . وقد يصل الأمر في بعض الأحيان إلى درجة التمتع باللذة الجنسية والشبقية من خلال التلصص على الآخرين واستراق النظر إليهم في أوضاع جنسية ، حتى أنه يعادل الاستنماء الذاتي النفسي .

خواف الليل والظلمة Nyctophobia (Noctiphobia) :

رهاب مرضي يستحوذ على المرء فيولد في نفسه خوفاً من رؤية الظلمة أو سدولها ، ويجعله فزعاً من الليل وحلوله. إن رؤية الظلام تبعث في نفسه رهبة ورعشة فتساوره المخاوف ويتوجس من الظلمة خيفة .

خواف الماء ، رهاب الماء :

خوف مرضي ينتاب المرء لدى رؤيته الماء أو ملامسته لها . يتحاشى صاحبه ممارسة السباحة أو تعلمها لأن منظر الماء يرهبه ويوحي له بالغرق . وقد تحدث ابن سينا عن هذا الرهاب المائي (هيدروفوبيا) في كتاب (القانون) .

خواف المرتفعات (رهاب العلاء) Acrophobia :

خوف مرضي يتجلى في فزع المرء من الأماكن العالية والمرتفعة حتى أنه يخشى الاقتراب منها أو التحدث عنها ويصاب بالدوار من مجرد التفكير بها أو المرور بجوارها يقال له أيضاً رهبة الشواهق أو رهبة العلاء .

خواف المرح Cherophobia :

وسوسة مرضية تستحوذ على عقل الشخص وكيانه فتجعله متجهم الطلعة ومقطب الجبين ، يخشى المرح والانشراح ويخاف اللهو اللعب وانفراج الأسارير . وقد تبعث رؤية الفرح والمرح في نفسه أحساساً بالتشاؤم وحالة سوداوية ، كما يفزعه الضحك ويرهبه السرور والحبور .

خواف المسرح أو رهبة المسرح Stage Frigth :

هو ذلك الرهاب الذي يتجلى في النرفزة والحيرة التي يعانيها المرء وتبدو عليه لدى مواجهته الجمهور أو أي حشد من الناس من على المنبر أو خشبة المسرح ، ولاسيما متى كان ذلك للمرة الأولى في حياته ، وربما أثناء صعوده إلى المنبر أو المسرح لالقاء خطبة أو تأدية دور تمثيلي .

خواف المرض Nosophobia :

هو الخوف المرضي أو الرهاب الذي يعتري المرء إزاء داء معين أو مرض محدد ، كمن يخشى مرض القلب أو السرطان أو الإصابة بالقرحة المعدية .

خواف المسؤولية Hypengyophobia :

خوف مرضي يعتري المرء جاعلاً إياه يشعر برهبة من تحمل المسؤوليات أو أخذ التبعات على عاتقه فالمسؤولية عبء ثقيل على كاهل المصاب بهذا النوع من الرهاب ولذا نجده يتحاشى تحميل نفسه أية مسؤولية أو الاضطلاع بتبيعات عمل مسؤول .

خواف المشي أو السقوط Basophobia :

خوف مرضي يعتري المرء أحياناً في أعقاب اصابته بداء ألزمه الفراش أو أرغمه على إجراء عملية جراحية ألزمته الفراش مدة طويلة . يتبدى هذا الخواف بعد مضي زمن على إبلال المريض ولدى خروجه من البيت أو المستشفى. فهو لايتجرأ على المشي ويخشى السقوط وقد يلازمه هذا الفزع رغم شفائه التام ويستحوذ عليه .

خواف المشي والوقوف Stasi-Basiphobia :

خوف مرضي يتجلى تجنب المرء لكل من المشي أو الوقوف على قدميه وتفضيله الجلوس والإستلقاء ، فالمشي يوحي له بخطر السقوط والوقوف يؤذن بالإنهيار . وقد تعود جذوره هذا الرهاب إلى أسباب نفسية أو صدمة حدثت في الماضي .

خواف مطلق Pantophobia:

هو الخوف المرضي أو الرهاب الشامل الجامع من كافة الأشياء والوضعيات لاينحصر بموضوع معين بل يشمل الكون وكل مافيه من الكائنات والحالات والأشياء . أقرب مايكون إلى القلق عموماً وهو رهبة تستبد بالنفس على نحو غير معقول أبداً .

خواف الموت والوفاة Thnatophobia :

هو الخوف المرضي الذي يعتري المرء فيتبدى على صورة الخشية من الموت ورهبة الفناء .وقد يختلف عن قلق الموت Todesaught بكونه رهاباً محدداً يخشى فيه المرء موته هو وليس الموت على سبيل التعميم .

خواف الوجع الجسدي (رهاب الألم)Algophobia :

خوف مرضي من معاناة الآلام الجسدية أو من التعرض للأوجاع قد يؤدي أحياناً إلى إحجام المرء عن الخضوع لعملية جراحية ضرورية خوفاً مما تنطوي عليه من أوجاع برهبة بمجرد تصورها والتفكير بها .

خواف الهواء (رهاب الهواء)Acrophobia :

خوف مرضي يتميز بإحجام المرء عن الخروج إلى الهواء الطلق لئلا يتعرض لهبوب الريح أو تنسم الهواء . وقد يمتنع المصاب بهذه الوسوسة عن استخدام الطائرات التي تحلق في الأجواء كوسيلة لتنقلاته وأسفاره إذ يربط في مشاعره القلقة بين الهواء والطيران وتحليق الطائرة .

خواف النار Pyrophobia :

- إن القلق عبارة عن حالة توتر نسعى للفرار منها والهروب بعيداً عنها. ويمثل نداء الضمير بالشعور بالذنب كما يمثل مصدراً للشعور بالقلق عند بعض الناس ويكون أكثر قوة من التهديدات الصادرة من السلطة الخارجية .

وعلى ذلك يشعر الفرد بمزيد من الارتياح عندما يتصرف وفقاً لما يتوقع منه المجتمع أو عندما يتفق سلوكه مع سلوك المجتمع وتوقعاته منه .

إن فكرة سلوكه خلافاً لما يتوقع المجتمع (على حد ما جاء في كتاب النمو الروحي والخلقي للدكتور العيسوي) تجعله يشعر بالذنب واللوم ومن ثم تثير فيه مشاعر القلق .

يعتبر البعض أن القلق ما هو إلا فشل في دفاعات الفرد التي تستهدف حمايته من مواجهة مخاوف وقلق الخبرات الماضية .

ويصاحب عادة بعض الأعراض الجسمية لحالة الخوف أو القلق مثل صعوبات في التنفس ، اضطرابات في القلب ، خفقان القلب ، سرعة النبض ، الارتعاش أو الرعشة .

الخوف المرضي من النار والإشتعال فالمرء يخشى رؤية النيران المشتعلة مثلما يتحاشى الإقتراب منها ولايتمالك الجرأة أحياناً على إشعال عود ثقاب أو مراقبة الحريق ، فالنار تبعث في كوامن نفسه مخاوف لاتقف عند حد .

خواف النساء Gynophobia :

هو الخوف المرضي من المرأة أو رهاب النساء بشكل عام . فالمصاب بهذا الخواف يتحاشى العلاقات مع النساء أو الإتصال بهن من جراء صدمة نفسية أو تجربة مؤلمة حدثت له في الماضي فجعلته يعمم رهابه على كافة النساء .

الخوف (الرعب) Fear :

أحد الإنفعالات البدائية العنيفة يتملك المرء فشله عادة عن الحركة ويجمد نشاطه . يتميز الخوف بحدوث تغيرات واسعة المدى في الجسم كما يتصف بسلوك لدي الشخص قوامه الهرب أو الفرار أو الكتمان والإختفاء . ومنه الرعب والفزع والجزع وارتعاد الفرائص والخشية والرهبة .

الخوف من العنانة Aphanisis :

الخوف الذي يعتري المرء من أن يفقد القدرة على الإستمتاع باللذة الجنسية ويصبح عاجزاً عن اختبار تلك اللذة وتذوقها على النحو الصحيح (الخوف من أن يصبح عنيناً) .

وعن طبيعة القلق يقول كارول ١٩٦٤ أنه عبارة عن ألم داخلي أو ألم أصبح داخلياً بسبب الشعور بالتوتر .

إن القلق الطبيعي أو السوي أو العادي ما هو إلا رد فعل يتناسب مع كم وكيف التهديد Threat . يدفع الإنسان ليجد حرقاً لمواجهة التهديد أو التصدي لمصدره.

يقول ماري (١٩٥٠) : القلق العصابي عبارة عن رد فعل للتهديد يتسم أو يتصف بعدم التناسب مع الخطر الحقيقي ويتضمن الكبت وبعض الصراعات التي لايستطيع الشخص العصابي فهمها .

يعرف القلق أو الحصر بأنه حالة إنفعالية تتسم بالخوف وترقب وقوع الشر . ويختلف هذا القلق من حيث درجته وكثافته وأعلى درجاته عصاب القلق المزمن. أما سان فورد فيعرف القلق بأنه مشاعر معممة بالقلق وترقب حدوث الشر .

ونعود لهلجرد الذي يعرف القلق بأنه حالة من ترقب أو توقع الشر أو عدم الراحة والإستقرار التي ترتبط بالشعور بالخوف .

وتتميز حالة الحصر المزمنة (الحادة) إلى العديد من الأعراض من بينها : إرتعاش العضلات أو الإرتعاش العضلي وحدوث خفقان في القلب أو زيادة بنبضات القلب Falpitatinen وعدم الإنتظام فيها مع حدوث تغييرات غدية وعصبية أخرى .

ويحدد علماء النفس المواقف والمجالات التي تعبر عن الحصر :

١- السلوك الظاهري .
٢- التغييرات الجسمية .
٣- الحركات اللاإرادية (الإرتعاش ، الإرتجاف ، الإتعاد).
٤- الشعور الذاتي بالخوف أو القلق .

وترجع حالات القلق للحرمان من العطف ومن عدم الشعور بالأمن في مرحلة الطفولة المبكرة أو من تجربة الخوف الشديد في بداية حياة الفرد (فقدان الوالدين) أو الخوف من الماء (الغرق) أو الإختناق ، أو لإرتكاب جريمة ما وخوفه من اكتشاف أمره ، أو أثر أزمة أو كارثة مفاجئة أو فشل في عمل معين أو فقدان حبيب أو ثروة .

ويرى العالم النفسي الكبير فرويد أن القلق على نوعين : قلق موضوعي وقلق عصابي ، ويرد القلق الموضوعي إلى الخوف أما القلق العصابي فمصدره غريزي .

إن القلق حسب مفهوم فرويد ينتج من الصراع بين قوتين في النفس ، قوة الغرائز التي يعبر عنها بـ (هي) والقوة المقابلة لها وهي قوة المعايير الأخلاقية والتي تعتبر قوة رادعة معاقبة والتي يعبر عنها بالذات العليا .

وفي هذه الحالة يكون (الأنا) تجاه (الهي) وتجاه الذات العليا . أي أن الشخص نفسه يشعر بالضعف والعجز عن التصرف السليم والتوافق مع الواقع الخارجي نتيجة وقوعه تحت ضغط قوتين متصارعتين الذات العليا و(الهي) وهما يمثلان قوة الغرائز غير المهذبة وقوة الضمير وينتج عن صراع القوتين حالات القلق.

وعلماء النفي الحديثين متفقون بعد التجارب المكثفة على مرضاهم يعرفون القلق بأنه عبارة عن خبرة انفعالية مؤلمة جارحة قاسية قد تظهر وتتجسد في صورة وقتية تزول بزوال انفعلاتها أوبعدها بقليل (القلق الموضوعي) .

يقول الدكتور مصطفى غالب في عرضه (في سبيل موسوعة نفسية) :
"أن القلق يسيطر سيطرة تامة على اهتمام علماء النفس لما له من تأثير فاعل على اضطرابات الوظائف النفسية والجسمية ، لذلك اعتبره بعضهم إشارة خطر تعبئ كل وظائف الشخص الجسمية والنفسية استعداداً للدفاع عن السلوك الوظائفي للجسد الإنساني وهو مشير إلى اختلال الوظائف النفسية الذي يؤدي اذا اشتعلت ناره إلى

اضطراب ونكوص Regression كافة هذه الوظائف ويصل بالتالي إلى فقدان التـوازن النفسي Homeostatis .

ويرى العالم النفسي جولدشن أن القلق إشارة بـأن المحنـة عظيمـة يقصـد بالمحنة الحالة التي ينهار عندها كل السلوك المتكامل ولايبقى غير القلق .

وفي الطب النفسي المعاصر يقول الدكتور عكاشة : الخوف الشديد يصاحبـه نقص في ضغط الدم وضربات القلب وارتخاء في العضلات مما يؤدي أحيانـاً إلـى حالة إغماء .

أما القلق الشديد فيصاحبه زيادة في ضغط الدم وضربات القلب وتوتـر فـي العضلات مع تحفز وعدك استقرار وكثرة حركة .

ويلخص الإختلاف السيكولوجي بين القلق والخوف في الجدول الآتي :

	القلق	الخوف
السبب أو الموضوع	مجهول	معروف
التهديد	داخلي	خارجي
التعريف	غامض	محدد
الصراع	موجود	غير موجود
المدة	مزمنة	حادة

تتكون أعراض القلق النفسي نتيجة زيادة ملحوظة في نشاط الجهاز العصبـي اللاإرادي بنوعيه السبمثاوي والباراسـميثاوي ومـن ثـم تزيـد نسـبة الأدرينـالين والنورادينالين في الدم من تنبيه الجهاز السمبثاوي فيرتفع ضغط الدم وتزيد ضربـات القلب وتجحظ العينان ويتحرك السكر في الكبد وتزيد نسبته في الدم مع شحوب فـي الجلد وزيادة إفراز العرق وجفاف الحلق وارتجاف الأطراف ويعمق التنفس .

أما ظواهر نشاط الجهاز الباراسمبثاوي فأهمها كثرة التبول والاسهال ووقوف الشعر وزيادة الحركات المعوية مع اضطراب الهضم والشهية والنوم .

والمركز الأعلى لتنظيم الجهاز العصبي اللاإرادي هو الهيبوتلاموس (المهاد التحتاني) وهو مركز التعبير عن الانفعالات وعلى اتصال دائم بالمخ الحشوي في السطح الإنسي للمخ وهو المركز المسؤول عن الشعور الذاتي بالإنفعال كذلك فالهيبوتلاموس على اتصال بقشرة المخ لتلقي التعليمات منها للتكيف بالنسبة للمنبهات الخارجية ومن ثم يوجد الدائرة العصبية المستمرة بين قشرة المخ والهيبوثلاموس والمخ الحشوي ومن خلال هذه الدائرة العصبية نعبر ونحس بانفعالاتنا .

وإذا أخذنا في عين الاعتبار (والحديث للدكتور مصطفى غالب) إن هذه الدائرة العصبية تعمل من خلال سيالات وشحنات كهربائية وكيميائية وإن الهرمونات العصبية المسؤولة عن ذلك هي هرمونات السيروتوبين والنورإدرينالين، الدوبامين والتي تزيد نسبتها في هذه المراكز عن أي جزء في المخ مع وجود الأستيل كولين في قشرة المخ .

إن النظريات الحديثة في أسباب معظم الأمراض النفسية والعقلية هي اضطراب هذه الهرمونات العصبية .

ومن العلاجات هي العقاقير المضادة للقلق والاكتئاب والجلسات الكهربائية التي تحدث تأثيرها بتغيير الشحنات الكهربائية وبالتالي الهرمونات العصبية وأحياناً اللجوء لقطع الألياف العصبية الموصلة بين قشرة المخ والهيبوتلاموس والمخ الحشوي لتقليل الانفعالات الشديدة وذلك عن طريق عملية جراحية .

ومن أهم الأمراض التي يرافقها أعراض القلق هي :

١- أمراض عصابية مثل :

١- الأمراض الهستيرية بنوعيها التحولية والإنفصالية .
٢- الاكتئاب التفاعلي .
٣- الأعياء النفسي (النيورشنيا) .
٤- عصاب الحوادث .
٥- التوهم المرضي بأنواعه المختلفة .

٢- أمراض ذهانية مثل :

١- اكتئاب سن اليأس أو الارتداد السوداوي : ويبدأ بقلق وتوتر ومخاوف وكثرة الحركة .
٢- ذهان المرح الاكتئابي : سواء في نوبات المرح أو الاكتئاب ويطغى على معظم الأعراض .
٣- الفصام : ومنه فصام المراهقة والفصام الشبيه بالعصاب. وهي البداية لمرض الفصام.

٣- أمراض عضوية مثل :

١- أورام الغدة فوق الكلوية : ويكون المريض معرضاً لنوبات من قلق حاد شديد مع ارتفاع ضغط الدم وشحوب في اللون وزيادة السكر في الدم .
٢- زيادة افراز الغدة الدرقية وفيه ظواهر التوتر العصبيي والقلق النفسي وسرعة التأثر والتهيج مع ارتجاف الأطراف وارتفاع ضغط الدم والعرق الساخن في الأطراف مع جحوظ في العينين وورم بالغدة الدرقية غالباً .

٣- تصلب شرايين المخ ويتضح ذلك من ثورة المسنين لأتفه الأسباب.

٤- الشلل الاهتزازي ونقص السكر في الدم والكثير من الحميات مصحوبة بالقلق مع ارتجاج المخ وسن اليأس وفترة ما قبل الطمث.

وأهم الأعراض التي يتجه بها المريض ناحية الأطباء هي :

١-**الجهاز القلبي الدوري** : وهي شعور المريض بالآلام عضلية فوق القلب والناحية اليسرى من الصدر مع سرعة دقات القلب والاحساس بالنبضات في كل مكان حتى في رأسه ومخه مما يجعله في حالة ذعر من احتمال حدوث انفجار في المخ. وارتفاع ضغط الدم ويبدأ المريض في سلسلة من الأشعات والاختبارات في المخابر وتنتهي هذه كلها بعلاجه النفسي بعد أن ييأس طبيب القلب من تهدأتهم بدون جدوى .

٢-**الجهاز الهضمي** : وفيها يشعر المريض بصعوبة في البلع أو بغصة في الحلق أو سوء الهضم والانتفاخ وأحياناً الغثيان والقيء أو الإسهال أو الإمساك أو الآم مغص شديد ونوبات التجشؤ .

وتلاحظ هذه الحالة في النساء فقط أو غالباً المتزوجات خاصة وهي طريقة للتغبير عن الانفعال أو التقزز أو الاشمئزاز من شخص ما .

٣- **الجهاز التنفسي** :

ويشكو المريض فيه من سرعة التنفس والتنهيدات المتكررة مع ضيق الصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء وتنميل الأصابع وتقلص العضلات ودوار وتشنجات عصبية وأحياناً الإغماء . وتكون هذه الحالة عند المصاب للتعرض لإنفعال شديد مع فقد عزيز أو وفاة أو حادثة .

٤- **الجهاز العصبي :**

وهو ظهور القلق على المصاب مع اتســـاع حدقــة العيــن وارتجــاف الأطراف مع الشعور بالدوار والدوخة والصداع .

٥- **الجهاز البولي والتناسلي :**

وهي حالة كثرة التبول والإحساس الدائم بضرورة افراغ المثانـــة عنــد الانفعال الشديد وهذا ما يحدث غالباً قبل الامتحانات أو عنــد التعــرض لموقف له أهمية في ماضي الشخص أو مستقبله . وأحياناً يظهر العكــس فيحبس المريض البول رغم رغبته الشديدة في التبــول . وكذلــك فقــد القدرة الجنسية عند الرجل (العنه) أو ضعف الانتصاب أو سرعة القذف.

٦- **الجهاز العضلي :**

يشكو معظم المرضى من الآم مختلفة في الجسم كالآم الساقين والذراعيــن والظهر وفوق الصدر ولطالما تناول بعــض هــؤلاء المرضـــى أدويــة الروماتيزم مع أن أعراضهم نفسية بحتة .

وأهم الأعراض النفسية للقلق هي الخوف والتوتر العصبي وعدم القدرة علــى التركيز وفقد الشهية للطعام وشرب الخمر أو تناول الحبوب المنومة أو المهدئة .

وللكيفية التي ينبغي معرفتها لنمو الصراع وتطوره عند الطفل تعتقــد كــان هورني أن هناك "ثلاثة خطوط رئسة يمكنه التحرك وفقها ، فقد يتحرك نحو النــاس أو ضدهم أو بعيد عنهم، فهو حين يتحرك نحو الناس فإنه يتقبل عجزه ويحاول أن يكسب حبهم وأن يعتمد عليهم وبهذه الطريقة فقط يمكنه أن يشعر بالأمن . فإذا كــان هنــالك حفلة في الأسرة مثلاً حاول التقرب إلى الشخص القوي المرموق فــي الحفــل وعــن

طريق تقربه هذا وإذعانه يحصل على الشعور بالتبعية والإنتماء والمعونة مما يقـــابل شعوره بالضعف والعزلة والوحشة .

وحين يتحرك ضد الناس فإنه يقبل عداءه ويهب نفسه لمحاربة من يحيطـــون به ويقرر أن يقاتل سواء أكان ذلك بشكل شعوري أو لا شعوري . وهو لا يثق بنوايـا ومشاعر الآخرين نحوه ويحاول أن يكون الأقوى ويتغلب على الجميع لكـــي يحمـــي نفسه من جهة وينتقم لها من جهة أخرى .

وعندما يتحرك بعيداً عن الناس فإنه لا يريـــد أن ينتسـب للآخريـــن ولا أن يحاربهم ويعاديهم بل يهمه أن يكون بعيداً عنهم لأنهم لا يفهمونه ، ويبني لنفسه عالمـاً خاصاً به عن طريق أحلام اليقظة أو الانهماك في القراءة أو الاستماع إلى الموســيقى أو الشغف بالطبيعة .

والشخص العدواني تكون لديه الرغبة في المحبة والحاجة للإنعـــزال ولكنـــه يتحرك بحسب الاتجاه الأقوى الذي يحدد سلوكه .

وقد ينقلب هذا الاتجاه لديه إلى اتجاه آخر نتيجة لتعرضه لظروف جديدة .

كيف تتغلب على القلق النفسي ؟

إن السبيل لذلك أن يقوم الفرد بالعناية بنفسه وتحسين سلوكه تجـــاه العوامـــل والدوافع التي تؤدي عادة إلى الإصابة بالقلق النفسي وربما تمكن المدرسون والآبـــاء والمرشدون النفسيون أن يساعدوا في وقاية الفرد أو علاج ما يلاقي من صعوبات فـي التوافق التي تؤدي إلى القلق .

ويعتقد علماء النفس أن الخطوة الأولى لتحسين توافـــق الفـرد فـــهم الفـــرد لسلوكه، أي أن استيعاب الشخص لسلوكه ومشاعره فإنه يكون أميناً مع نفسه ويعترف بأخطائه ونقائصه . وبذلك يبتعد عن المعاناة ويتغلب على القلق .

الخجل
والخوف

الخجـــل (١)

يعد علماء النفس والاجتماع أن الخجل مرضاً اجتماعياً ونفسياً يسيطر علــــى قدرات الفرد ويشل طاقاته الانتاجية ويحد من سلوكه الاجتماعي والنفسي نتيجـــة مـــا يصيبه من انفعالات بسبب إثارات طبيعية وصناعية يكتسبها الفرد من الأسرة والبيئـــة والمجتمع الذي يعيش فيه .

وللتغلب على هذا المرض الخطير وعلى ما يتفاعل على نتيجته من انفعـــالات في أعماق الفرد والتي تولد الخجل والحياء وتحد من طاقاته الانتاجية والسلوكية فـــي الحياة العامة والخاصة . لابد من الجرأة والشجاعة والإقدام والتي هي أساس رئيـــس للتغلب على أغلب الأمراض النفسية .

للتغلب على هذا المرض الخطير لابد من أن يثق بنفسه ليقضي على العقبـــات التي تقف في طريق حيويته ونشاطه الاجتماعي.

وأن يبتعد المرء بكل قواه النفسية والجسدية عن معاشرة الخائفين الـــهروبيين من الحياة ومن مشاكلها.

أن يبتعد عن محاورة الجزعين المتقلبين الشكاكين الذين يتوجسون خوفاً مـــن الإقدام على أي خطورة وينهزمون من كل فكرة .

ينبغي على المرء الواعي أن يختار معاشرة ذوي النفوس القويـــة .. الذيـــن يقولون كلمتهم بشجاعة ويجابهون الحياة بجرأة .

---

(١) الخجل Shame حالة عاطفية أو انفعالية معقدة، تنطوي على شعور سلبي بالذات أو على شـــعور بـــالنقص والعيب لا يبعث بالارتياح والاطمئنان في النفس . ويقول ماك دوغال أن تجربة الخجل لا يمكنها أن تتم إلى مـــتى يكون قد نشأ لدى المرء إحساس بقيمة ذاته وتولد عنده احترام لهذه الذات .

أن يعاشر من هم لا يرضون بظلم ولا يرضخـــون للبـــاطل ولا يســـايرون الاضطهاد . يجب على الشخص المصاب (بالخجل) أن يكون مستقلاً بذاتـــه .. فـــي تذوقه للأشياء في رأيه الذي يصدره .. وأن لا يخشى النقد ولا يعبأ باختلاف وجـــهات النظر بينه وبين الآخرين بالنسبة للنظرة للحياة والمجتمع وما يحيط بهما مـــن خـــير وشر[1].

من الملاحظ أن الفرد الذي يستبد به الخجـــل أن حياتـــه الســـلوكية تكـــون مضطربة بتواصل وتسوء سيرته فيفقد الثقة بنفسه ويصبح مشـــلول الإرادة والتفكـــير ويقع في قلق وبلبلة .

يؤكد علماء النفس الحديث أن المرض النفسي يختلـــف اختلافـــاً كليـــاً عـــن المرض العضوي الفسيولوجي ، وإن العوامل النفسية تؤثـــر بدرجـــة كبـــيرة علـــى الجهازين العصبي والهضمي للإنسان .

إن ضعف بنية الإنسان وقلة تغذيته تجعل هذا المرض يستوطن جسمه ، لـــذا ينصح علماء النفس الإنسان المصاب بهذا المرض أن يتجنب ما استطاع الانفعـــالات النفسية والهيجان العاطفي والعصبي لأن الخجل ما هو إلا ثمرة مـــن ثمـــار الخـــوف والقلق والضعف .

تختلف عقدة الخجل بين فرد وآخر وذلك لتعدد الأحوال والعوامل والظـــروف الموضوعية التي تحيط بحياة كل إنسان ما .

هناك عاملان أساسيان تساعد على خلق مرض الخجـــل والحيـــاء[1] لـــدى الأفراد هما :

---

(١) من مقدمة د. مصطفى غالب : في سبيل موسوعة نفسية .

(١) الحياء (الحذر أو التحفظ) Shyness هو القلق والانزعاج في حضور الغير من الناس وينشأ عن وعي للـــذات شديد الحدة . أما ماك دوغال فيري بأن الحياء ناجم عن الاستثارة المتواقتة (في وقت واحد) للشـــعور بـــالذات السالب من الموجب والحياء يختلف عن الجبن بمعنى Timidity أو التهيب والخشية والوجل .

١- العامل الجسدي .

٢- العامل النفسي .

وقد يقع الإنسان تحت مؤثرات داخلية وتفاعلات خارجية تؤدي إلى حدوث خللاً في كيانه العضوي كالغدد الصماء وجهازه العصبي والتي تنعكس على دورته الدموية فيقف عاجزاً عن السيطرة على تصرفاته وحركاته والتعبير عما يجول في ذهنه من أفكار بطريقة هادئة ومترابطة فيصاب بالقلق وفقدان الاتزان ويخجل من التحدث مع الناس ومخالطتهم، ولهذا نجد أن الخجول لطالما أصبح سريع الانفعال عصبي المزاج يتأثر بتوافه الأمور ويضخمها ولا يتحمل أي هزة نفسية أو عاطفية وقد لاحظ بعض علماء النفس أن الأمراض البدنية الفيزيولوجية تأتي غالباً عن طريق الوراثة وبسبب التزاوج والتوالد من عائلة واحدة .

إن للأمراض الوراثية قدراً كبيراً في انتشار العلل والأمراض والتي تولد العديد من الأمراض الجسدية والنفسية كالخوف والخجل والنوبات العصبية والهستيرية والوساوس والهلوسة .

وإضافة لما ذكرنا فهناك أسباب أخرى لها دور فاعل في تلك الأمراض كالتغذية والمعاملة الخاصة للطفل ضمن نطاق الأسرة .

يرى علماء النفس أنه لا يوجد تعريف دقيق لتعريف الانفعال وتفسيره لكنهم يتفقون جميعاً على اعتبارها حالة معقدة أو مركبة من حالات الكائن العضوي تنطوي على تغيرات جسدية ذات طابع واسع النطاق في التنفس والنبض وإفراز الغدد .. إلى آخره . ومن الجانب العقلي ، الإنفعال هو حالة من التهيج أو الاضطراب تتميز بشعور قوي وتؤلف في العادة دافعاً نحو شكل محدد من أشكال السلوك وأنماطه .

إلا أن من السهل إفهام الطفل بخصائصه والآثار المترتبة عليه وأهمها[1] :

١- أن الإنفعال حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله دون أن يختص بها جزء معين من جسده .

٢- إن بطبيعته ظاهرة نفسية أو بمعنى أدق عبارة عن حالة شعورية يحس بها الفرد كما أنه يستطيع وصفها .

هناك انفعال الغضب والخوف والفرح والحزن والخجل والمحبة والغيرة والقلق والنفور والارتياح ولكل من هذه الانفعالات مظهر خارجي واضح عن طريق ملاحظته بالتعبيرات الخارجية .

٣- أنه في بعض الحالات يكون للانفعال مظهر داخلي عضوي يعمل على تنشيط الكيان العضوي للكائن الحي ويجعله في حالة تهيؤ .

يقول داروين (١٨٧٢) وكانون (١٩٣٢) :

تحدث الحالة الانفعالية أو الشعور الانفعالي أولا ثم يلي ذلك التغيرات الفسيولوجية وبعبارة أدق :

إن التغيرات الداخلية تكون نتيجة للحالة الشعورية التي تأتي في المرتبة الأولى . إلا أن العالم النفسي (جيمس) والعالم (لانج) يخالفون هذا التفسير . وقد قالا: إن الأساس في أي انفعال يرجع إلى بعض التغيرات الحشوية وكذلك حركات الأوعية الدموية وليست التغييرات الفسيولوجية إلا سببا في إحداثها .

---

(١) نفس المصدر السابق .

هناك طرق عدة لمعرفة الانفعالات لدى الأطفال :

١-أن يقدم للطفل بعض المثيرات الحسية (إحداث صوت عال مفاجئ) علــى سـبيل المثال لنرى مدى استجابة الطفل لتلك المثـيرات ، وهـل يـنزعج أو يبكـي أو يضطرب في التنفس لنحكم على نوع انفعاله .

٢-بإمكاننا الحكم على الحالة الإنفعالية للطفل عن طريــق التغـيرات الفسـيولوجية الداخلية كسرعة دقات القلب وجفاف الفم والتعرق وانقباض عضلات الجســم أو ارتخاءها.

٣-عن طريق تسجيل التغيرات الكهربائية التي تحدث علــى سـطح الجلـد أثنـاء الانفعالات استطاع علمــاء النفـس تسـجيلها بواسـطة جـهاز الجلفـانومتر[١] السيكولوجي Psycho-Gaivanometre .

٤-هناك بعض الاختبارات الذاتية لدراسة انفعال الطفل منها :

أ- طريقة التداعي الحري :

يذكر الطبيب المعالج كلمة ما ويلاحظ ما يعتري الطفل من تغـيرات ظاهرية (السنحة التي على وجهه) من ارتباك أو حون أو خجل .

٢- عن طريق الثبات الانفعالي ومنها استخبار (وود ورث) وهو يتكـون من ٧٥ سؤالاً يجاب عنها (بنعم) أو (لا) ومنها :

١) هل تخاف الظلام؟ نعم. لا.

٢) هل تخاف أثناء هبوب العواصف؟ نعم. لا.

---

(١) جهاز الجلفانومتر السيكولوجي يستعمل على النحو التالي : يعمد الطبيب إلى تمرير تياراً كهربائياً في الشخص المصاب ويكيف مقاومات الجهاز بحيث يكون مشيره على الصفر. ثم ينبه الشخص فجأة أما بحركــة مفاجئــة أو بطلقة نارية وراء ظهره فإن مشير هذا الجهاز يتحرك أحياناً ببطء وأحياناً بسرعة . ويدل ازدياد الانحراف علـــى انخفاض مقامة الجسم لمرور التيار الكهربائي مما يدل على ازدياد افراز العرق نتيجة لتنشيط الجهاز السمبثاوي إذ أن هذا السائل المالح (العرق) من شأنه تسهيل مرور التيار مما يدل على حدوث الإنفعال .

٣) ألنت سعيد دائماً؟ نعم. لا.

٤) هل تشعر بالضيق وأنت تجتاز طريقاً أو ساحة عامة؟ نعم. لا.

٥) هل تفضل اللعب وحدك أو مع أطفال آخرين؟ نعم. لا.

٥- اختبار بريسي ويتكون من ثلاثة أقسام وكل قسم عبارة عن ١٢٥ كلمة . يطلب من الطفل في القسم الأول شطب الكلمات التي يحبها أو يميل إليها . وفي القسم الثاني شطب كل كلمة تشير مضايقته . وفي القسم الثالث يطلب منه شطب كل كلمة يعتقد أنها خطأ.

يتعرض الإنسان المرهف الحس الانفعالي إلى كثير من الانزعاج لتأثره بالعوامل الخارجية بحيث يخلق لنفسه وبنفسه الأوهام اللاواقعية ويضخمها رغم بساطتها وهذا الشعور مولد لكثير من الأمراض وأهمها الخوف والخجل.

إن الشخص الخجول يطوي في داخله آلاماً عندما يتصور أن الناس يسخرون منه أو ينفرون منه ولهذا نجد أنه ينفجر في أعماقه الحزن والألم النفسي لذا نجد أن هذا الشخص يؤثر العزلة والانطواء على ذاته مما يؤثر على سلامته العاطفية وتعرض صحته للخطر . لا يعني هنا أن الإنسان الذي تتوفر فيه مظاهر جمالية بدنية ينجو من مرض الخجل والحياء بل أن الدمامة والعوق والتشوه الجسدي التي تجلب عليه السخرية والاحتقار من البعض أو أنه يحس بذلك بداخله وبتهيؤاته ليس إلا تجعله خجولاً أو متقوقعاً وبعيداً عن الناس .

إن قوة الشخص وسيطرته على أعصابه وذاته تكون كفيلة بتحطيم كافة المعوقات النفسية التي تحول دون تمتعه بالقوة والصحة والعاهات الجسدية التي يراها مصدراً لازعاجه وقلقه وخجله (كالعور وقصر القامة والحدب والعرج وتشوه الوجه أو بعض ملامحه) .

إن تاريخ الجنس البشري حافل بقصص كبار العباقرة والقواد والمفكرين والفنانين الذين قدموا خدمات إنسانية للبشرية رغم كون أكثرهم كان مصاباً بعاهات

جسدية . لا يجوز هنا للإنسان المصاب بعاهة ويرهق نفسه بالدفاع عن عاهته وتبرير حدوثها أو وجودها .. عليه أن يتناساها ويسخر منها ويعتبرها غير موجودة . ينبغي أن لا تسبب له هذه العاهة أو تلك مصدر قلق وخجل لأن ذلك يولد في نفس المعاق الحقد على الناس والنقمة على المجتمع .

إن علماء النفس يرون أن الخجل ينشأ عادة من كثرة التفكير بالذات . ويروى أن هاوثرن كان من الجبن بحيث يفر من منزله ويلوذ بأي مكان إذا ما شاهد بعض الزائرين قادمين لزيارته في بيته ، إلا أنه استطاع التغلب على خجله فسرعان ما نسي هذه الصفة وأصبح كاتباً مشهوراً وأصبح منزله مزاراً للعديد من الأدباء والمفكرين والفنانين .

يرى علماء النفس أن فترة المراهقة تخلق عند الفتى المراهق أثناء اختلاطه بالناس أو اقترابهم منه شكلاً من أشكال الخجل .

ويرون أن الشخص الخجول أن لحديثه وأفكاره تأثيراً في نفوس سامعيه هبطت حدة خجله إلى درجة ضئيلة وسيشعر بالاطمئنان النفسي .

إن مراقبة الذات بدقة تجعل الفرد محافظاً على سلوكه وأسراره الخفية والعلنية فلا يعبر عنها لا بالحركات أو الإشارات ويتجنب البوح عما يختلج بأعماقه من تفاعلات وجدانية وذاتية وتأثيرات شهوانية أو سلوكية استجابية . وعليه أن يتماسك ويلازم الصمت فلا يتكلم إلا بما يفيد البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه .

يحدد الدكتور مصطفى غالب الذي اعتمد على أفكار وآراء ومؤلفات سيجموند فرويد وجانيه واشتيفان بنديك والفرد أدلر وآرثر جيتس وكرتشمر وشبركوه وسترينج روكسلر .

إن الظروف التي يمر بها الإنسان من حين إلى آخر أو من عام إلى عام أو من شهر إلى شهر أو من ساعة إلى ساعة ويمكن اجمال هذا التغيير أو حصره في أحوال رئيسة هي كما يلي :

١- يمكن أن يكون سبب التغيير في المحركات الباعثة للفعل كما كنت تطالع رواية فهاجت حادثة الرواية عاطفة الحب فيك ، فاندفعت أفكارك في الخيالات الغرامية، وقد يلوح لك أن تنظم قصيدة في الموضوع فتترك الرواية وتشرع في النظم أو كما لو كنت تشتغل في شغلك ثم سمعت بتظاهرة في الشارع فتترك شغلك وتشاهد التظاهرة وقد تضم إلى المتظاهرين.

٢- يمكن أن يكون السبب قوة الحكم التي فيك ، إذ يعرض لك ما يغير حكمك فتعدل عن مجرى فعلك وتوجهه نحو مجرى آخر ، كما لو كنت تضارب في السوق، وعرفت أن المضاربة تؤدي بك إلى الخسارة والإفلاس ، فتعدل عنها إلى التجارة المشروعة بلا مضاربة . أو كما لو كنت تشتغل بحرفة الخياطة ثم رأيت أنك تربح من أثمان الأقمشة ربحا يفوق عناء الخياطة فتعدل عن الخياطة إلى تجارة الأقمشة .

٣- قد يكون السبب طارئا خارجيا يطرأ على عملك فيغير مجراه، أو يقطع السبيل عليه كما لو كنت تصطاد طيورا فصادفت غزلانا فتجنح عن صيد الطيور إلى صيد الغزلان، أو كما لو كنت مسافرا في سيارة فتعطلت السيارة فتركتها وركبت قطارا أو أي واسطة نقل أخرى .

٤- قد يكون السبب تغير حالة صحية ، فبينما أنت تشتغل أصبت بمرض فتأوي إلى السرير للتداوي ، وقد يكون المرض عضالا يمنعك عن العودة إلى عملك نفسه فتضطر أن تعمل عملا آخر أو أن تسافر للتداوي .

٥- العمر أو الزمان يقضي عليك بتغيير مجرى حياتك ، فأنت اليوم طالب وغدا مستخدم أو عامل أو موظف وبعد الغد مستقل تزاول أي عمل حر . واليوم أنت تعمل وغدا في إجازة والآن أنت بسعادة وبعد برهة أنت كئيب ، والآن أنت وحدك وبعد فترة بين جماعة ففي كل حال من هذه الأحوال أنت في ظرف جديد يغير رغباتك وغاياتك ومجاري أفعالك.

٦- وأخيراً تختلف الظروف باختلاف الأشخاص ، فقد يكون لاثنين رغبة واحدة ولكنهما يختلفان في الغاية ، كلاهما يكتتب في مشروع خيري، الواحد بدافع الشفقة والآخر بدافع الشهرة، فالظرفان مختلفان ، وقد يقترع نائبان في برلمان على مشروع ، الواحد يقصد به لصالح العام. والآخر يرى فيه مصلحته الشخصية، فالخير العام ظرف للنائب الأول ، ومال المشروع لمصلحة النائب الثاني ظرف له، والشريكان في عمل يسعيان إلى الربح أحدهما يشتغل في المكتب والآخر يطوف على الزبائن . ولما كانت الوقائع العلمية والأبحاث النفسية تؤكد مدى خطورة الخجل حين يكون صفة من صفات الطبع الإنساني وأساساً من أسس السلوك الشخصي .

إن أول ما يلاحظ على الخجول شلل يصيب جسده ونفسه معاً تحدد معالمه الحركات والتعبيرات الواهية باعتباره نوع من الاضطراب والعجز النفسي والجسدي.

وفي أغلب الحالات يصاب الشخص الخجول بالاحمرار أو الإصفرار وإطراق الرأس وخفقان القلب وارتجاف اليدين وصعوبة التنفس وقد تصاحبها أحياناً آلام وانفعالات نفسية وبالحيرة والأوهام والأفكار الخيالية التي تهد أعصابه وكيانه البدني والنفسي.

ويرى الدكتور فاخر عاقل في كتابه أصول علم النفس وتطبيقاته أن الخجل مرتبط بوجود أشخاص لا نعرفهم أو نعرفهم معرفة بسيطة أو نعلق أهمية على رأيهم فينا، فالخجول ينضم إلى أصدقائه ومعارفه ويتحدث إليهم بل ويمازحهم أحياناً دون أن تظهر عليه أعراض الخجل ولكن لا يكاد ينضم إلى الحلقة شخص غريب حتى يبدأ الضيق بالتسرب إلى نفسه .

إن الخجل تقويه صفتان متناقضتان ظاهرياً متتمان حقيقة من صفات الطبع وهما الكبرياء وعدم الثقة بالنفس .

وخلاصة القول أن الخجل حالة من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الاجتماعي.. إنه عجز عن التكيف مع الناس .

ويعتقد علماء الاجتماع بأن بذور التطور الاجتماعي تبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة ذلك أن الحاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية تبدأ في السنة الأولى من حياة الطفل ، وتنمو الحاجة الاجتماعية وتتطور عاماً بعد عام .

وعندما يصبح الطفل في مرحلة المراهقة يزداد وعيه الاجتماعي ويتطور حيث يبدأ بالشعور بالحاجة للانتماء إلى جماعة خاصة إذا تعرضت العلاقة بينه وبين والديه إلى الفتور أو التوتر ولذا كثيراً ما يحدث الاصطدام بين المراهق والمجتمع وينشأ عن هذا قلق أو خوف أو خجل أو بغض انفعالي بالغ الحدة والحساسية .

يقول الدكتور مصطفى غالب :

أما إذا كنت تجد صعوبة في ضبط أعصابك فإليك بعض الإرشادات الهامة والمفيدة :

١-قوي في نفسك فلسفة معينة تتبعها في حياتك وبادر باستخدام هذه الفلسفة لكي تنجدك تلقائياً في جميع المحن. فإذا ما أهانك شخص أو أبدى ملاحظة جارحة فقل في نفسك : ربما كان يشعر بضيق أكثر مما أنا فيه أو ربما كان لا يدري ما يقول . ولذا فلا بأس من التجاوز عن مهاجمته .

٢-اضرب صفحاً عن الإساءات التي قد توجه إليك عن قصد أو غير قصد بسرعة، فإن التفكير في الإساءة يجعل الإنسان معرضاً لردات فعل شديدة وقاسية .

٣-استخدم النشاط المتولد عن الغضب في عمل نافع ، كأن تؤدي مثلاً الواجب المكلف به الذي كنت تؤجله. وبهذا تستطيع أن تتخلص مما يكدرك وتحوله إلى خدمتك بعد أن كان سيؤدي إلى الاضرار بك . وسيدهشك مبلغ ما تؤدي من أعمال وأنت في أوج غضبك عندما تستخدم النشاط الحاد الناتج عن هذا الغضب. لقد استخدم الإنسان الأول مثل هذه الطاقة في تحطيم رأس عدوه ، أو في الفرار كالريح من خطر حيوان مفترس. أما أنت فكن ذكياً واستخدم هذه الطاقة في عمل نافع.

٤- تعلم كيف تصمد في وجه العاصفة مهما بلغت قوتها وشدتها، فإن أضخم البنايات قد صممت بحيث تتلاءم مع العوامل الجوية العنيفة بقدر معين . وقد صممها المهندسون على هذا النحو لضمان سلامتها. وكذلك النخيل السامق نجده يميل مع الريح لأنه يعلم أنه إذا قاوم انقصف وبعثرته الرياح في أطراف المعمورة. ولذا ينبغي أن تتعلم أنت أيضاً كيف تنحني للعواصف الانفعالية قليلاً ، هذا إذا كنت تريد لنفسك السلامة وتتغلب على هذه العواصف التالية وبذا تسهل عليك الحياة وتصبح ناعمة جميلة.

٥-لا تبخس نفسك حقها كلما بذلت أقصى ما في وسعك لأداء عمل طيب، بل حيي نفسك وقدر مواهبك حق قدرها. ونم ثقتك بنفسك فإن إيمانك بنفسك سيجعلك أقل احتفالاً بنقد الآخرين أو على الأقل حساسية بالنسبة لآرائهم فيك كي لا تصاب بالإحباط[1].

٦-استخدم الحذق والدبلوماسية والمناقشة المفيدة في بلوغ مآربك فإن طلب ما تبتغي برفق ولطف يقلل فرص الرفض أو الاعتراض في حيث أن الضغط على الآخرين بصورة عنيفة لا يفيد في حملهم على اتيان ما تريد .

---

(١) احباط (خيبة) Frustation إعاقة المرء عن بلوغ هدف ما ، وسد الطريق التي يسلكها نحو الوصول إلى هدفه سواء أكان السعي نحو الهدف سوياً واعياً أو غير واع . وتطلق لفظة الإحباط مجازاً على كل نوع من العراقيل التي تحول دون بلوغ الهدف المنشود والاقتراب منه . يمكن لهذه العرقلة أن تعاش على صورة إخفاق مباشر أو دون مشاركة من جانب الوعي . وتعتصر أبحاث السلوك في استخدامها لهذا الاصطلاح على عملية محددة تعيق الإنسان أو الحيوان عن إظهار استجابة معينة.

عصاب الفوبيا

الـفـوبـيـا Phobia [1]

هو انفعال الخوف الشاذ Unrasching Fears أو ما يدعى الخوف من أشياء لا تثير الخوف وليس فيها أي خطر .

أما الفوبيا الشديدة فيه خوف عنيف وشاذ وغير منطقي إلى أنها مخاوف من أشـياء أو مواقف لا تسبب أي ضرر . كالخوف من الأماكن العالية Acr Phobia والخوف مـن الأماكن المفتوحة Agoraphobia والخوف من الأماكن المغلقة Claustrophbia .

يقول سترانج في تعريفه للفوبيا :

أنها خوف شاذ أو غير منطقي أو غير عقلاني يمارسه الفرد كنوع من الدفـاع ضـد القلق ولكنه خوف مؤلم وحاد.

وقد صنف جـانيت الأعصبـة النفسـية واطلـق اصطـلاح سـيكاثينيا[2] Psycharthenia على جميع الأعصبة ما عدا الهستيريا . واستخدم هذا الاصطلاح على المخاوف الشاذة والوساوس والأفعال القهرية إلا أنه بمرور الوقت وتقدم العلـم بطـل استخدام هذا الاصطلاح .

ويورد القاموس الطبي ما يزيد عن مائة اصطلاح لفوبيات مختلفة أما كيـف ينمو الشعور الفوبي لدى الفرد فأننا نلاحظ أن هناك كبت للدوافع المهددة مع نقـل أو إزاحة الإنفعال نحو موضوع خارجي غير ضار أو غير منطقي أو موضوعـي إلا أن الذي يشعر به حتما سيقع فريسة للقلق .

وإذا فشل الكبت فإن الفوبيا تمتد وتتوسع لدرجـة يصعـب معـها أن يحيـا المصاب حياة مستقرة وعادية .

---

(١) تأتي كلمة فوبيا Phobia من الكلمة الإغريقية Phobos والتي تعني الرعب أو الخوف أو الفزع وهي مخاوف ليست عقلانية وغير معقولة ولا مقبولة وساذجة وسخيفة .

(٢) تعني حرفيا العقل الضعيف أو الإرادة الضعيفة الناجمة من أسباب وراثية .

إذن فالفوبيا هو عصاب الخواف أي أنه خوف شديد في غيبة الخطر الحقيقي للفرد . تتخذ المخاوف أشكالا عدة فالخواف من الأماكن العالية أو المرتفعة أو المغلقة والضيقة أو الواسعة أو الفسيحة هي نوع من أنواع الفوبيا .

والخوف من الحيوانات أو من الأمراض ومن الحالات الشاذة .

إن ردود الفعل الفوبية هي عبارة عن مخاوف شديدة من بعض المواقف التي يخاف منها المريض[1] .

لذا فإن العلاج لا يستهدف الخلاص من الأعراض إنما يستهدف إزالة التوتر الإنفعالي أي السبب الحقيقي .

وكان فرويد يعتقد أن الفوبيا تغطي كثيرا من الرغبات الجنسية المكبوتة ذلك لأن الجنس بالنسبة لكثير من الناس يعد شيئا محاطا بالرهبة والفزع والتحريم.

وتلعب تربية الآباء دورا رئيسا في فوبيا الأطفال ، فالطفل الذي يلقى كثيرا من الصد والزجر والردع والتخويف قد يشب فوبيا .

وقد يشب الطفل جبانا لذا يتوجب على الكبار التعرف على أسباب مخاوف الصغار والعمل على علاجها .

ويورد كوعان عددا من الفوبيات يبلغ عددها ١٤ نوعا هي كالآتي :

١-الخوف من الأماكن العالية .

٢-الخوف من الأماكن المفتوحة أو الفسيحة أو الواسعة.

٣-الخوف من الألم.

٤-الخوف من العواصف ، الرعد ، البرق.

٥-الخوف من الأماكن المغلقة (كالزنزانة مثلا) .

٦-الخوف من الدم.

٧-الخوف من التلوث والجراثيم.

(١) أمراض العصر د. زينب منصور حبيب .

٨- الخوف من الوحدة .
٩- الخوف من الظلام.
١٠- الخوف من الزحام.
١١- الخوف من المرض.
١٢- الخوف من الناس .
١٣- الخوف من الزهري .
١٤- الخوف من الحيوانات .
١٥-

وقد أضيفت فوبيات أخرى لهذه القائمة منها :

١-الخوف من المياه الجارية.
٢-الخوف من العناكب .
٣-الخوف من الأشياء الحادة.
٤-الخوف من البراز .

وفي دراسة لمخاوف الطفولة (فوبيا الأطفال) للأعمار من ٥ إلى ١٢ سنة خلصت الدراسة إلى ما يلي[١] :

١-الأحداث الخارقة للطبيعة مثل الشياطين والسحر ١٩,٣% .
٢-بقاء الطفل وحده في الظلام أو في مكان غريب أو بقاء الطفل تائها ١٤,٦%.
٣-الهجوم أو خطر الهجوم أي هجوم الحيوانات على الطفل ١٣,٧% .
٤-الجروح الجسيمة أو الوقوع، الأمراض، العمليات الجراحية، الآلام والأذى ١٢,٨%.

---

(١) نفس المصدر السابق ، وأمراض العصر : د. العيسوي .

إن الفوبيا من بين الأمراض النفسية الواسعة الانتشار إلا أن الشخص الفوبي لا يشعر بالخوف إلا إذا كان في الموقف المخيف أو إذا رأى الذي يثير مخاوفه ولكنه أساسا لا يخاف منه في غيبته .

كان فرويد يعتقد أن الفوبيا تنتج من القلق الناتج بدوره من كبت الدوافع يزاح القلق أو ينقل من الدوافع التي يخافها الفرد إلى شيء أو موقف له صلة رمزية بهذا التهديد .

تغير الفوبيا

ويفسر كارول الفوبيا بإرجاعها إلى ثلاثة أسباب محتملة :

١-خبرة خوف مروعة في معظم الحالات يكون المريض قد نساها.

٢-استجابات شرطية في موقف يؤدي إلى الخوف في الغالب في الطفولة المبكرة .

٣-اسقاط رمز الخوف العام أو الصراع العام في معظم الحالات ينسى المريض السبب الحقيقي .

إن الإنسان يتعلم كثيرا من مظاهر السلوك بما في ذلك الاستجابات الانفعالية عن طريق التقليد والمحاكاة لسلوك الآخرين .

كذلك يمكن تعلم الاستجابات الفوبية عن طريق الفائدة أو الأهمية التي تعود على الفرد كنتيجة لهذه الاستجابات الفوبية .

وتلعب العوامل الفسيولوجية دورا في الإصابة بالفوبيا ذلك لأن هناك بعض الأشخاص الذين يثار عندهم الجهاز العصبي الذاتي بسهولة أكثر من غيرهم وبعدد أكبر من المثيرات ، فالجهاز العصبي يتدخل بالشعور بالخوف ولهذا فللوراثة دور أساسي في الاستجابة الفوبية .

عصاب الوسواس القهري

يقول هيلجرد أن عصاب الوسواس القهري يحدث في ثلاثة أشكال :

١-الأفكار الوسواسية التي تعاود الحدوث للفرد باصرار وإلحاح وفي الغالب ما تكون أفكار غير سارة بل أفكار مزعجة .
٢-أفعال قهرية أو قسرية أو استحواذية حيث يجد الفرد نفسه مساقا إلى تكرار بعض الأفعال أو الأعمال النمطية الطقوسية.
٣-خليط من الأفكار الوسواسية مع الأفعال الاستحواذية أو القهرية مثل الاعتقاد بأن الفرد يحمل جراثيم المرض مع الميل القهري لغسل اليد باستمرار[1] .

أما إدوارد فيقول :

إن عصاب الوسواس القهري Obsessive – Compulsive يشبه أعراض الفوبيا والهستيريا من حيث أن وجوده يحمي الفرد من الذكرى المؤلمة أو من مواجهة الصراعات. وإن الفرد لا يمكنه التحكم فيها شعوريا إذ يلجأ إليها الفرد لحماية نفسه من الهجمات الحصرية .

تدور الأفكار الوسواسية حول أمور غير مرغوب فيها مع وجود نافع أو حافز داخل لتكرار بعض الأفعال المرة تلو الأخرى .

أما جانيث فإنه يضع الوسواس والاستحواذ ضمن الاضطراب .

إلا أن فرويد أعطى الوسواس على أنه عصاب . وفي ترجمة للمصطلح إياه على أنه عصاب الاستحواذ أو عصاب القهر إلا أنهما دمجتا بعدئذ ليصبحا عصاب الوسواس القهري .

---

(١) نفس المصدر السابق.

إذن حالات الوسوسة من الأمراض العصابية الشائعة ويقصد بها تسلط فكـرة أو عدد من الأفكار على ذهن المريض واستمرار ترددها عليه وعجزه عن إبعادها أو التخلص منها رغم أنها أفكار غير طبيعية .

إذن الوسوسة فكرة دائمة واعية يدرك الفرد أنها غير معقولة . أما الأفعـال القهرية فتحتوي على الأفعال والحركات والمناشط التي يجد الفرد نفسه مساقا لعملها.

ويمتاز مرضى الوسواس بحب النظام والدقة والبخل والشح والشك والحـيرة والتزمت والمحافظة على المواعيد والمحافظة على صحتهم .

وليست الأفعال القهرية إلا وسيلة من وسائل تعذيب الذات لأنها أفعال يكرهها الفرد .

يقول سترانج أن الشخص المصاب بعصاب الوسواس القهري يكون قد كـون وهو طفل ضميرا غير ملائم يحجبهم بالشعور بالذنب عندما يواجهون بعض المثيرات وتزعجهم المشاعر الجنسية والعدوانية وليس صحيحا أن ضمائرهم أقوى من غـيرهم من الأسوياء إذ أن ضميرهم يبقى غير مرن.

أما المتعلم تعليما جيدا والمصاب بهذا المرض يستطيع أن يحقق نجاحا ولكـن لفترة محدودة قبل أن يحتويه الانهيار .

والذي يؤثر عند الناس الأسوياء ولا يؤثر في صحتهم النفسـية هـو الفعـل القهري البسيط أما الحالات الخطيرة فتسمى الهوس Mania .

وفي الغالب ما تكون الأعمال التي يجد الفرد نفسه مضطرا لعملها مضحكـة أو مثيرة للسخرية كعد الأحجار على الرصيف أو عد الأشياء الموجودة في الغرفـة أو ترديد الكلمات أو حتى تصل للسرقة القهرية (الإجبارية) رغم تفاهتها بالنسـبة لـه .. وهلم جرا .

ويفسر فرويد وتلامذته المريض للقلق الحاد بأن أعراضـه رمزيـة ترمـز لصراع أو شعور بالذنب .

وقد كشفت بعض الدراسات الحديثة عن الأشكال التي يتخذهـا الوسـواس القهري :

١-الشكوك الوسواسية وهي عبارة عن أفكار عن العمل الذي أتمه الفرد مازال غـير تام أو أنه غير دقيق وقد وجد هذا الوسواس عند ٧٥% من مجمـوع المـرض. كـأن يغلق الباب ثم يعود ليتساءل هل أغلقه أم لا ؟.

٢-التفكير الوسواسي وهو عبارة عن سلسلة لا متناهية من الأفكار في الغـالب مـا تتركز حول أحداث المستقبل .

وقد وجد هذا النوع عند ٣٤% من مجموع المرضى . وعلى سبيل المثال المـرأة الحامل تتساءل :

إذا جاء طفل فلربما يذهب إلى مهنة تأخذه بالضرورة بعيدا ولكنه قد يرغب فـي العودة إلي فماذا أفعل إذن ؟.

٣-الدوافـع الوسواسية : وجـد هذا النوع عند ١٧% ومفادها وجود دافـع قـوي للقيام بعمل ما.

تتـراوح هـذه الأعمال ما بيـن الأعمال البسيطة والتافهة إلى الأعمال الخطـيرة والإجرامية . ففي حالة أحد المحامين كان يعاني من فكرة مسيطرة عليـه ، القيـام للشرب من الحبر الموجود في الدواة .

٤-المخاوف الوسواسية : وتوجد عند ٢٦% من مجموع العينة حيث كانوا يخافـون من فقدان السيطرة والقيام بعل أشياء سوف تسبب لهم الحرج الاجتماعي. من ذلـك ما قرره أحد المدرسين من أنه كان خائفا أن يذكر أمام تلاميذه في قاعة الدرس عن علاقته الجنسية السيئة مع زوجته.

٥-الصور الوسواسية : وهي عبارة عن صور ذهنية لأحداث وقعت أو أحداث متخيلة وتوجد عند ٧% من العينة .

من ذلك أن أما كانت ترى ابنها وقد جرفته مياه المرحاض كلما دخلت إلـــى "الحمام" .

إن الأفعال القهرية نوعان :

١- قهر الإذعان : ويوجد عند ٦١% للقيام بأعمال قهرية كان يقرر أحدهـــم أن لديه فكرة وسواسية بأنه يمتلك وثيقة خطيرة في أحد جيوبه مع أن ذلك غـــير حقيقي .

٢- القهر المنضبط : ويوجد عند ٦% من المرضى وهـــو استســـلام المريـــض للمرض وهو يعلم أنه يقع تحت وسواس ولكنه عاجز عن تخليص نفسه منها. ومنها النعاس والسرحان وشرود الذهن .

عصاب الوهن أو الضعف

يمتاز هذا العصاب بمعاناة صاحبه من مشاعر الضعف والهزال والوهن والشعور بالتعب والارهاق مع فقدان الشعور والمعاناة من بعض الاضطرابات النفسجسمية .

ويحدث هذا العصاب نتيجة لرغبة الفرد في حماية ذاته من الحصر الناتج من مواقف الحياة الغير مرضية ومن مشاعر اليأس وضعف العزيمة والشعور بالإرهاق والمرض لدرجة يعجز معها المريض عن مواصلة مجابهة الحياة .

إن المرضى يعانون مما يسمى مجموعة أعراض التعب حيث يشكون وجع الرأس والأرق Insomnis والتهيج ومن الشعور بالكسل والتراخي والتعب والإرهاق الناتج من وجود آلام في الظهر ومناطق أخرى من الجسم ويعانون كذلك من سوء الهضم والإمساك .

وقد ذهب فرويد للقول بأن هؤلاء يعانون كذلك من الخصر .

وعلى الرغم أن المريض قد يعاني من خليط من أعراض توهم المرض وأعراض الوهن إلا أن علماء النفس يفصلون بين الاثنين لأغراض التوضيح وسهولة الدراسة .

ويصف المريض نفسه قائلا : إنني متعب طوال الوقت . إنني أشعر بآلام في رأسي وظهري .. إني أشعر بالتعب عند الاستيقاظ من النوم .

إن مريض عصاب الوهن لا يسعى للحصول على المساعدة ولا يرغب للخضوع للفحوص الطبية ويتخذ الذرائع للتخلص من عمله الذي لا يرغب فيه وبذلك يعجز عن الانتاج والقيام بدوره في الحياة وبذلك يكون عالة على أسرته وعلى المجتمع.

عصاب توهم المرض

إن المصاب بهذا المرض يشعر أن صحته متدهورة بل ربما هو على حافة الموت لذا تراه يعاني من سوء الهضم المزمن ومن التخمة ومن الصداع وامتلاء البطن بالغازات ومن الإمساك والآلام الصدرية ، وآلام البطن ، كما يشعر بالقلق وهو يتابع دقات قلبه بخوف شديد وعدم الشعور بالارتياح والكس والتراخي .

فحالة توهم المرض Hypohoncdria تشير إلى اهتمام المريض بصورة مرضية بصحته أي المعاناة من وسواس المرض أو هجاس[1] المرض أو وهم المرض.

وكان فرويد يعتقد أن هؤلاء المرضى إذا عانوا أيضا من القلق ونوباته فإن صورة توهم المرضى الكلاسيكية تنطبق عليهم .

أي القلق الدائم والمستمر والمتواصل حول حالتهم الصحية واتخاذهم التدابير المشددة لحماية صحتهم وكان يعتقد أن توهم المرض ينتج من الإسراف الزائد في العادة السرية Masturbation مع غياب النشاط الجنسي كلية .

إلا أن فرويد في آخر حياته ارتد عن نظريته هذه . وقد أجمع علماء النفس على أن أعراض الوهن مؤشرا عاما للشخصية العصابية أي المصابة بالأمراض النفسية، بينما خالفهم بعض العلماء على أن المريض يعاني من انخفاض في شعوره

---

(١) توهم (هلوسة) Hallucination الهلوسة هي تجربة لها طابع الإدراك لشئ ما أو صفة من الصفات دون وجودها في العالم الخارجي أي بدون حصول التنبيه الحسي الكافي وذي الصلة الوثيقة بالموضوع ، كأن يسمع المرء أصواتا أو يرى صورا أو يحس أنه مريض . وقد يصاب بها الأسوياء وليست مقصورة على المرضى عقليا وتختلف عن الوهم Illusion من حيث كون الثاني يشير إلى إدراك خاطئ لموضوع حقيقي أو محسوس.

توهم المرض (الهجاس) : Hypochondria ضرب من الوسواس الذي يستحوذ على نفس المرء فيتولد عنده قلقا بالغا على صحته بحيث يعتقد أن هذا المرء واهما بأنه يشكو من الألم أو من مرض معين، ويصل به الوهم إلى حد المبالغة في خطورة الألم أو المرض الوهمي الذي يشكو منه ، فهو موسوس بالمرض .

باحترام ذاته Self – Esteem كما يرى بعض علماء النفس أن توهم المــــرض يدخــل ضمن مرض آخر أكثر شمولا منه وهو الوهن أو الشعور بالضعف Asthenia ويعنــي الوهن أو الضعف أو النحول أو الذبول .

ويطلق عليها أيضا اصطلاح آخر هو Neurasthenia النيوراسينيا وتشير إلــى الوهن أو الضعف العصبي أو تعب الأعصــاب Exhanstion of Nerves أو الانـــهيار العصبي (Nervous Break Down) وإن هذا المرض يوجد لدى النســـاء أكــثر مــن الرجال .

ومن أهم أعراض هذه الحالة ما يلي :

١-التعب الجسمي المزمن .

٢-الثورة والتهيج وعدم الاستقرار.

٣-العجز عن تركيز الانتباه في أي عمل محدد .

٤-حدة المزاج أو توعك المزاج.

٥-الكآبة وتغير المزاج .

٦-تحليل الذات .

٧-الشعور برثاء الذات .

٨-توهم المرض أو الانتباه الزائد لوظائف الأعضاء الجسمية مع الشـــعور بالألم الوظيفي .

ويرى بعض علماء النفس أن هذا المرض يرجع إلى أسباب وراثية بمعنـــى انتقاله عبر الجينات أو ناقلات الوراثة أو المورثات من الآباء والأجداد إلى الأبناء.

وهناك فروض مفادها أن الغدد الصماء أي تلك التي لا تفرز افرازاتها خارج الدم وإنما تفرزها داخله مسؤولة عن الأمراض النفسية ومنها الغدة الدرقية والنخاميـــة والصنوبرية والتيموسية.

وينصح بمراجعة الطبيب النفسي لإزالة هذا التوتر من المريض ولحمايته من التجارب المريرة التي مرت بها مع الأدوية والعقاقير والجراحات والفحوصات.

عصاب الاكتئاب

إن هذا العصاب هو اكتئاب عصابي وليس ذهانيا وهو عبارة عن رد فعل لبعض الأحداث في حياة الفرد والتي تسبب الشعور بالحزن والغم والضيق والتشاؤم Pesimism وتظهر أعراض الاكتئاب في أعقاب فقدان الفرد لوظيفته أو عند وفاة شخص عزيز على نفسه أو الإصابة بمرض ما ونجد أن الشخص العصابي يتغير في مجرى حياته .

وهناك نوع من اكتئاب رد الفعل يصيب الأطفال ويسمى الاكتئاب الانفعالي وعادة المصابين بهذا المرض هم من الذين يفتقرون للرعاية الشخصية وحب الأم أو الأب.

وهناك حالة شديدة جدا كانت تسمى قديما Marasmus والتي تقود إلى وفاة بعض الأطفال نتيجة الحرمان الشديد من العاطفة . يبدأ الطفل بفقد شهيته ويصبح بليدا ويصبح لونه رماديا ويصاب بالإسهال Diarhea .

وهناك نوع آخر من اكتئاب رد الفعل يظهر في الحالة الجنسية المثلية Vert Homosexuals ويعد مرضى هذا المرض أنهم قد انحرفوا إلا أن انحرافهم عبارة عن تكيف جنسي سليم ويعانون من صراع حاد من فشلهم في تحقيق مسؤولياتهم الاجتماعية والبيولوجية .

ويعتبر كارول عصاب اكتئاب رد الفعل في منتصل الطريق بين ذهان الاكتئاب والشعور بهبوط الهمة والحزن العادي أو الألم .

وفي حالة الحزن العادي يؤدي مرور الوقت والاهتمامات الجديدة إلى التخفيف من حالة اليأس وتصبح الحياة جديرة بالحياة مرة أخرى.

ويوجد الاكتئاب الذهاني الذي يمتاز بظهور الهذيان والهلاوس ووجود مشاعر حادة بالذنب والرغبات القوية في الانتحار والتخلف الشديد في العمليات

الفكرية.

وفي حالة اكتئاب رد الفعل يستجيب المريض للضغوط بقدر من الحزن أكـثر من اللازم ويفشل في العودة للحياة الطبيعية بعد فترة معقولة من الزمن .

ويختلف اكتئاب(١) رد الفعل عن الاكتئاب في كل من الماناخوليا أو ماناخوليا سن اليأس وفي الجنون الدائري لأن ذلك النوع من الاكتئاب يكون أكثر حدة وشدة فـي الدرجة والاستمرارية والشعور(٢) بهبوط الهمة .

---

(١) اكتئاب (هبوط) Depression هو موقف عاطفي أو اتجاه انفعالي يتخذ في بعض الأحيان شـكلا مرضيـا واضحا وينطوي على شعور بالتصور وعدم الكفاية واليأس بحيث يطغى هذا الشعور على المرء أحيانا ويصاحبـه انخفاض عام في النشاط النفسي والعضوي .

(٢) الشعور (انفعال) (الوعي) Feeling, Affect Coonsciousnss الشعور هو إصطلاح عام للدلالة علـى الناحية الانفعالية في التجربة مثل تجربة اللذة ونقيضها والاهتمام وما شابه ذلك . ويشمل عادة التجربة العاطفيـة ويستخدم على صعيد شعبي بمعنى غير محدد للدلالة على أية تجربة ولاسيما للاحساسات اللمسية .

وعلى صعيد الانفعال هو بمثابة الحالة النفسية أو التوتر النفسي المصاحب لهياج العاطفة .

الشعور بالدونية (آدلر) Minctrwerting Keitsgefuh يعتبر أدلر مؤسس مدرسة علم النفـس الفـردي . إن شعور الإنسان بأنه دون غيره من الناس يشكل لديه دافعا من أعظم الدوافع عن العمل وبذل المجهود بحيث يـؤدي به عجزه عن اثبات ذاته وتحقيق ما يصبو إليه – نظرا لما يعتريه من عيوب ونقائص بدنية مثلا إلى اللجوء صـوب سبل مختلفة من التعويض . كالتفوق على سواه والاتيان بجليل الأعمال أو التحكم في ضعاف البنيـة ومعاملتـهم بقسوة أو الاحتماء خلف إدعاءات كاذبة .

شعور التفوق Superiority Feeling ضرب من الغرور والمبالغة في تقدير الذات وتقييمها.

يبتدي لدى المرء في كثير من الأحيان بمثابة رد فعل أو وسيلة دفاعية ضد وجود شعور بالضعة والنقـص أو ضـد إصابته بعقدة من عقد النقص فيكون بمثابة المحاولة للتعويض عن ذلك .

شعور الزيف والاصطناع Unreality Feeling هو الشعور المرضي عادة ينتاب المرء جاعلا إيـاه يحـس بـأن التجربة أو الخبرة ومن جملتها تجربته لذاته تعوزها الموضوعية وينقصها التجذر في الواقع . فالزيف هو الطابع السائد في الخـبرة وعليـه فقـد ينشـأ الإحسـاس بـانعدام الواقعيـة وهشاشـة التجربـة

الشعور مع الغير (التعاطف) Sympathy هو ميل إلى معايشة المشاعر والعواطف التي يعبر عنها أولئـك الذيـن حواليه و تتجلى لديهم .

ويقال له عدوى المشاعر ، كما دعاه ماك دوغال بالتعاطف السلبي البدائي تمييزا له عن التعاطف الفاعلي الـذي اعتبره بمثابة الميل من جانب المرء نحو السعي الفعلي لمشاركة الغير له في مشاعره وعواطفه .

ذهان الفطام

ذهان الفصام [1]

يقصد بذهان فصام الشخصية حالة الفصام العقلي Schizophrenia التي تتميز بالبلادة والانسحاب من المجتمع ومن الحياة الاجتماعية العادية.

وبتعريف سترانج فإن الفصام اضطراب عقلي أو ذهان عقلي من الأمراض الوظيفية أي تلك الأمراض التي لا ترجع إلى اضطرابات أم أسباب عضوية في جسم الإنسان أو في مخه ولكنها اضطرابات تطرأ على الوظائف العقلية فقط .

ويتحدد هذا الذهان بالانسحاب من الحياة الاجتماعية والبلادة أو فقدان الاحساس.

أما سانفورد فيعرف الفصام بأنه أحد الأمراض العقلية وفيه يبتعد الفرد عن عالم الحقيقة . ويصاحب ذلك الهلاوس والأفكار الزائفة والهذيان والانسحاب والاضطراب الحاد في الحياة الإنفعالية عند المريض .

أما جيمس دريفر فيضيف :

إن من خواص الفصام هي وجود تفكك في حياة المريض بين الحياة العقلية والحياة الإنفعالية ، فهناك انفصال بين الحياة العقلية والحياة الإنفعالية .

والفصام هو من أخطر الأمراض العقلية وأكثرها انتشارا . إن المريض ينسحب ويتقهقر من عالم الحقيقة إلى عالم الخيال والوهم وأحلام اليقظة وترجع كريبلين الفصام إلى أسباب وراثية يرجعها إلى عوامل نفسية وعضوية.

أسباب الفصام :

يرجع الفصام كل من جاك روي استرانج وبيلاك إلى مجموعة من العوامل الجسمية والنفسية والاجتماعية والكيماوية والحيوية مجتمعة .

---

(١) في عام ١٩١١ اقترح الطبيب العقلي السويسري Bieure تغيير اسم المرض إلى الشيزوفرنيا .

أما بيلاك فيطلق على اتجاهه اسم الاتجاه المتعدد العوامل النفسجسمي. ويرى أن الفصام عبارة عن مجموعة من الأعراض العقلية وليس مرضا واحدا .

أما معظم الدارسين فيتفقون على أن أعراض الفصام عبارة عن اضطرابـات في الذات الوسطى .

ومن أهم الأعراض الهامة للفصام :

١-البعد عن الواقع.

٢-فقدان القدرة على التحكم في الدوافع والانفعالات .

٣-اضطراب التفكير .

٤-انهيار في قوى الدفاع.

٥-فقدان القدرة على التنظيم والابتكار.

إن الذي يلاحظ على مريض الفصام :

١-البلادة Apathetic .

٢-الإنساحاب Withdrawal .

٣-السلبية Passive .

٤-عدم النشاط Inactive .

وقد نجد عكس ذلك :

١-المندفع Impulsive.

٢-العبيط (الساذج) Silly.

٣-الشخص الباكي أو الضاحك Laughing or weeping أو الأجوف إنفعاليا.

أنواع الفصام :

يمكن تقسيم الفصام إلى أربعة أنواع متمايزة وهي :

١-الفصام البسيط Simples Chizophrenia .

٢-فصام الجمود والتخشب Catatonic أو الفصام التصلبي أو الخشبي.

٣-الفصام الاضطهادي Paranoid .

٤-الفصام العاطفي Hebephrenic.

ويميل بعض علماء النفس إلى تقسيم مرضى الفصام إلى أنماط :

١-النمط العبيط أو الساذج الذي يميل إلى الضحك والاستهزاء.

٢-النمط المكتئب ويميل إلى الشذوذ والانحراف والتهيج والشكوى من توهم المرض.

٣-النمط البليد .

٤-النمط الذاتي وهو مندفع ويخضع لنوبات الثورة والإثارة .

ويمكن تمثيل حالة نمو المرض بهذه الطريقة :

١-حالة السواء.

٢-العصاب النفسي.

٣-الاضطرابات السلوكية.

٤-الجنون الدوري.

٥-الفصام (وهو أصعب حالات المرض) .

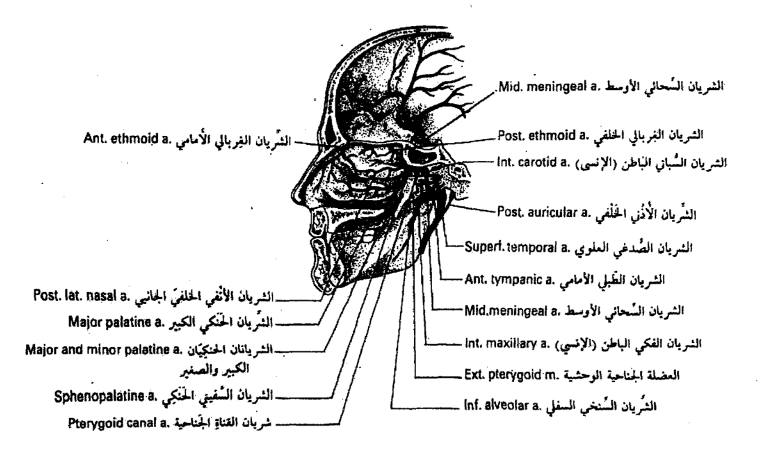
ويظل المريض يدرك ما حوله حتى في حالات انطوائه الشديد . وعرض المريض في بدايات حالته على الأطباء هي الطريقة الأنجع لعلاجه.

أعضاء جسم الإنسان

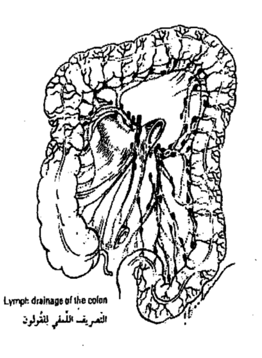
التي تتعرض

للحالات النفسية

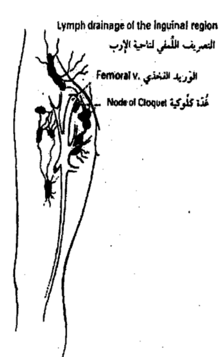
والعصبيّة



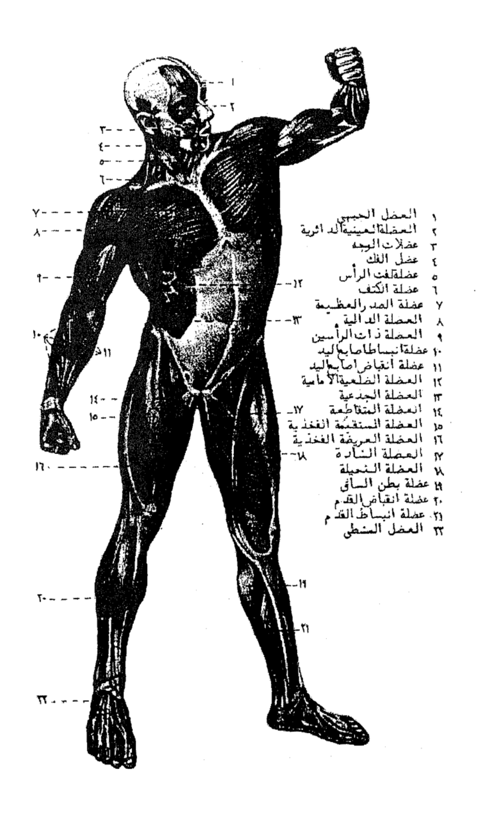
Mid. meningeal a. الشريان السحائي الأوسط
Ant. ethmoid a. الشّريان الغربالي الأمامي
Post. ethmoid a. الشريان الغربالي الخلفي
Int. carotid a. الشريان السُّباتي الباطن (الإنسي)
Post. auricular a. الشّريان الأُذني الخَلْفي
Superf. temporal a. الشريان الصُّدغي العلوي
Ant. tympanic a. الشريان الطّبلي الأمامي
Mid.meningeal a. الشريان السّحائي الأوسط
Int. maxillary a. الشريان الفكي الباطن (الإنسي)
Ext. pterygoid m. العضلة الجناحية الوحشية
Inf. alveolar a. الشُّريان السِّنخي السفلي
Post. lat. nasal a. الشريان الأنفي الخلفيّ الجانبي
Major palatine a. الشّريان الحَنَكي الكبير
Major and minor palatine a. الشريانان الحنكيّان الكبير والصغير
Sphenopalatine a. الشريان السّفيني الحَنَكي
Pterygoid canal a. شريان القناة الجَناحية

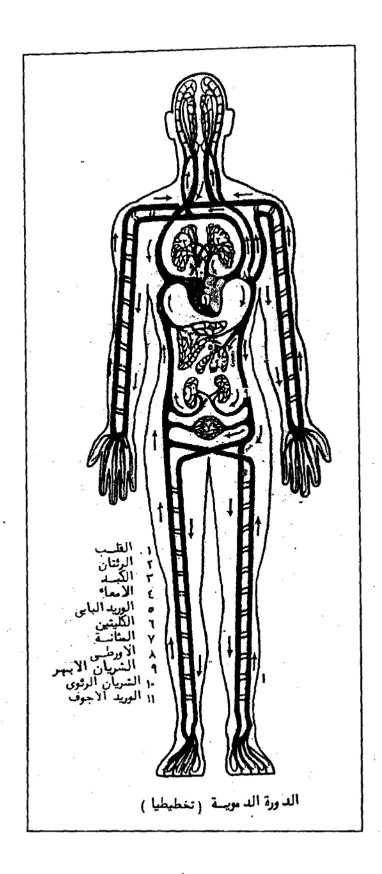


Lymph drainage of the colon
التصريف اللمفي للقولون

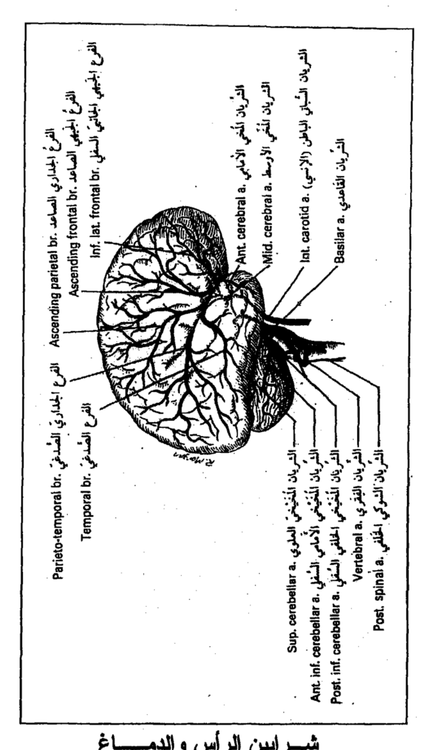


Lymph drainage of the Inguinal region
التصريف اللمفي لناحية الإرب
Femoral v. الوريد الفخذي
Node of Cloquet عُقدة كلُوكية

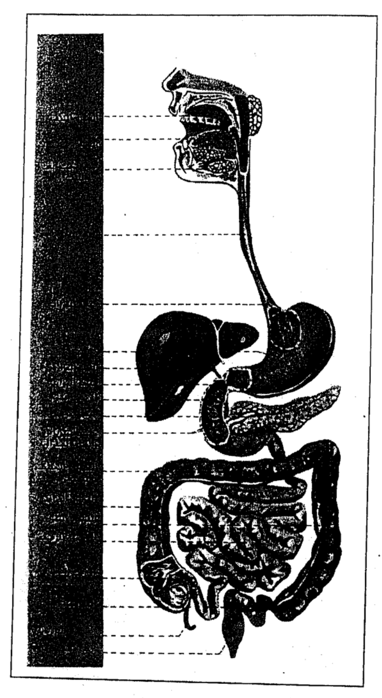

١ العضل الجبهي
٢ العضلة العينية الدائرية
٣ عضلات الوجه
٤ عضل الفك
٥ عضلة لفت الرأس
٦ عضلة الكتف
٧ عضلة الصدر العظيمة
٨ العضلة الدالية
٩ العضلة ذات الرأسين
١٠ عضلة انبساط اصابع اليد
١١ عضلة انقباض اصابع اليد
١٢ العضلة الضلعية الأمامية
١٣ العضلة الجذعية
١٤ العضلة المتقاطعة
١٥ العضلة المستقيمة الفخذية
١٦ العضلة العريضة الفخذية
١٧ العضلة النادة
١٨ العضلة النحيلة
١٩ عضلة بطن الساق
٢٠ عضلة انقباض القدم
٢١ عضلة انبساط القدم
٢٢ العضل المشطي



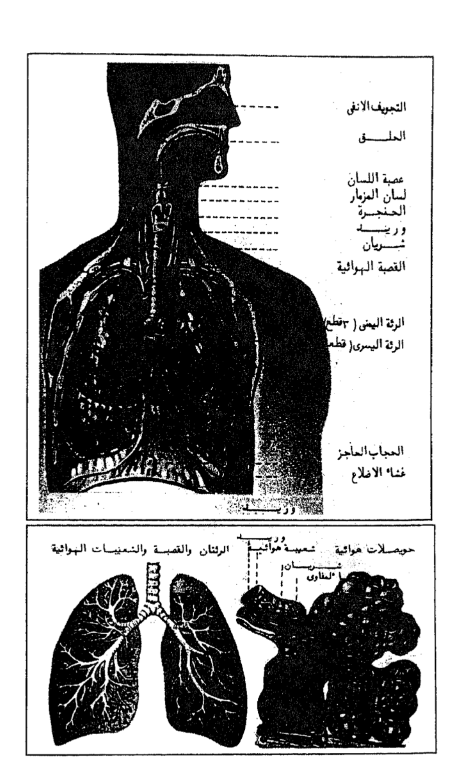
الدورة الدموية (تخطيطيا)

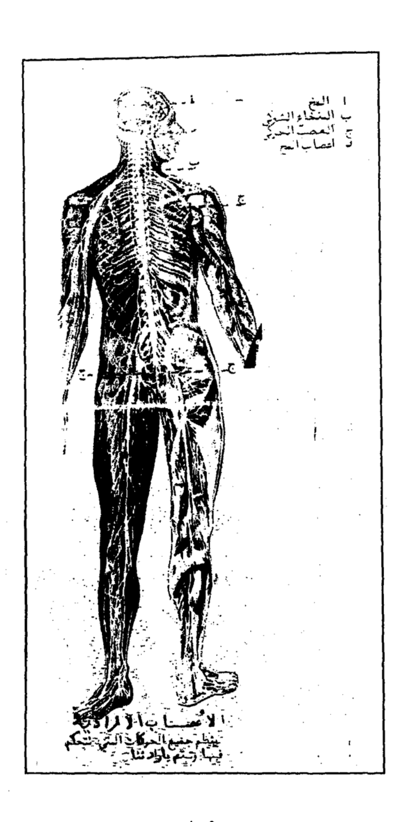


شـــرايين الرأس والدمـــاغ

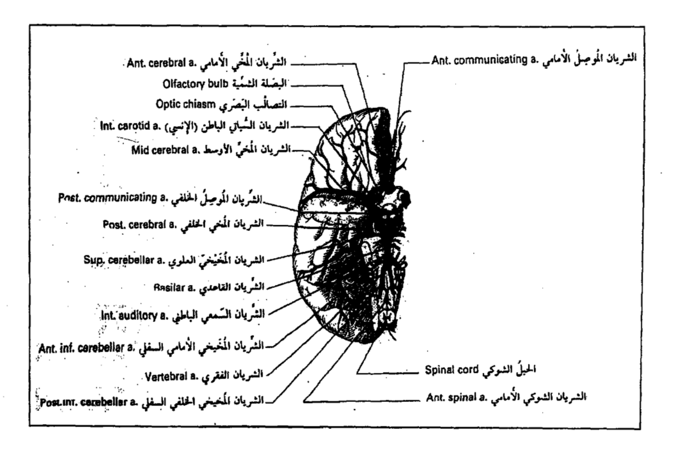


الجهــــاز الهضمي


التجويف الانفى
الحلــــق
عصبة اللسان
لسان المزمار
الحنجرة
وريـــد
شـــريان
القصبة الهوائية
الرئة اليمنى (٣قطع
الرئة اليسرى(قطع
الحجاب الحاجز
غشاء الاضلاع
وريـــد
وريـــد
حويصلات هوائية
شعيبة هوائية
شـــريـــان
لمفاوى
الرئتان والقصبة والشعيبات الهوائية



الاعصاب الارادية
ينظم جميع الحركات التي نتحكم فيها وتتم بإرادتنا


Ant. cerebral a. الشّريان المُخّي الأمامي
Olfactory bulb البَصَلة الشمِّية
Optic chiasm التصالُب البَصَري
Int. carotid a. (الإنسي) الشريان السُّباتي الباطن
Mid cerebral a. الشريان المُخيّ الأوسط
Post. communicating a. الشّريان المُوصِلُ الخلفي
Post. cerebral a. الشريان المُخي الخلفي
Sup. cerebellar a. الشريان المُخَيْخيّ العلوي
Basilar a. الشّريان القاعدي
Int. auditory a. الشّريان السّمعي الباطني
Ant. inf. cerebellar a. الشّريان المُخَيخي الأمامي السفلي
Vertebral a. الشريان الفقري
Post.inf. cerebellar a. الشريان المُخيخي الخلفي السفلي
Ant. communicating a. الشريان المُوصِلُ الأمامي
Spinal cord الحبلُ الشوكي
Ant. spinal a. الشريان الشوكي الأمامي

العلاجات

العلاج (فن الشفاء Therapeutics) Therapy-(Treatment) يشدد العلاج على الخطوات العملية المستخدمة في شفاء المريض من علة أو خلل يعانيه ، بدلاً من التشديد على الأساس العملي للمعالجة. أما علم المداواة أو فن الشفاء بمعنى Therapentics فهو ذلك الفرع من فروع الطب الذي يهتم بالمعالجة ويستهدف الشفاء أو التخفيف من وطأة الاضطرابات التي يعاني منها العليل .

العلاج الاجتماعي Sociotherapy هو معالجة النواحي التي تتعدى النطاق الشخصي وتتصل بالعلاقات الاجتماعية لدى المريض في وضعه الحياتي الراهن.

علاج انتقائي Eclectic Therapy هو العلاج النفساني المرتكز إلى عناصر مستقاة من نظريات متعددة ومختلفة أو من اجراءات متنوعة. فكأنه ينتقي العناصر الملائمة للعلاج من شتى النظريات ويدمجها في طريقة علاجية واحدة.

العلاج بالإبر (علاج إبري) Acupuncture هو معالجة المرض أو العمل على تخفيف الألم بواسطة الوخز بالإبرة ، حيث توخز الإبر في الأعصاب الناقلة لشحنات الوجع وأحاسيس الألم. ولقد برع الصينيون على مر العصور في استخدام هذا العلاج الإبري وإحلاله أيضاً محل التخدير الموضعي والعام في أجزاء العمليات الجراحية وفي معالجة الروماتزم وغيرها من الأمراض العصبية.

العلاج بالإنفاذ الحراري Diathermy ، استخدام التيار الكهربائي بقصد إحداث الحرارة في أنسجة الجسم من أجل أغراض طبية وعلاجية. يقوم على مبدأ مشابه لمبدأ المداواة بالحمى الإصطناعية Pyreto Therapie .

العلاج بالماء Hydro Therapy أو المعالجة المائية العلمية ، وهي معالجة الأمراض بالماء وبطريقة علمية ومنه المعالجة المائية التجريبية Hydro Pathy ، حيث تجري معالجة الأمراض بالماء تجريبياً . وقد عرفه أطباء العرب القدامى ودرجوا على استخدامه.

العلاج التخديري Narco Therapy (Narcosynthesis, Narcoanalysis) هو القيام بالمعالجة النفسانية بينما يكون المريض تحت تأثير عقار تخديري أو مخدر، مثل "الصوديوم اميتال" "أو التبتوثال" (مخدر يحقن في الضلوع) .

علاج جماعة الأسرة Family Group Therapy ، ينطوي على القيام بمعالجة الأسرة كمجموعة أو الأعضاء الرئيسين فيها ، بدلاً من التركيز على علاج المريض كفرد وبمعزل عن وضعه العائلي ومحيطه .

علاج الدفع الإجمالي Tota Push ، ضرب أو اسلوب من العلاج حيث يتم التنسيق بين كافة الإجراءات المستخدمة في معالجة المريض – ومنها الإجراءات الطبية والسيكولوجية والسوسيولوجية – على نحو يؤدي إلى تكوين دفع علاجي جلمح وبصورة اجمالية . فهو يقوم على التآزر بين مختلف الوسائط العلاجية لخلق اندفاع اجمالي.

العلاج السلوكي Behavior Therapy هو علاج نفساني يرتكز على الاستجابات المشروطة وغيرها من مفاهيم المذهب السلوكي في علم النفس . يتجه هذا العلاج في المقام الأول نحو تغيير العادات واستبدالها في سلوك المرء وتصرفاته.

العلاج الصدمي Shock Therapy طريقة في الطب وعلم النفس العقاقيري، حيث ينطلق التشخيص من حالة المرء ناجمة عن تعرضه لصدمة عاطفية شديدة أو ناشئة في أعقاب عملية جراحية ، والقصد من وراء هذا النوع من العلاج هو إحداث

الصدمات بواسطة التيار الكهربائي لكي تؤثر في الجهاز العصبي وتفعل في معدل الإفراز الهرموني.

العلاج الفعال Active Therapy ، إحدى طرق المعالجة في التحليل النفسي، يجري استخدامها أحيانا لكسر شوكه المعارضة أو المقاومة من جانب المريض أو الشخص الخاضع للتحليل. والمعروف أن هذه المقاومة تحول دون صيرورة المادة أو المحتوى اللاشعوري إلى محتوى شعوري في الوعي، لكونه قد تعرض للكبت .

العلاج المهني (معالجة بالمهن اليدوية) Occupational Therapy، استخدام المهن ذات الطابع اليدوي بشكل رئيسي في المعالجة الشفائية أو في العلاج الشفائي للاضطرابات العقلية والجسمية وللنقص العقلي والبدني الذي يعاني منه المرء.

العلاج النفساني بواسطة الكف أو الصد المتبادل Reciprocal Inhibition Psychotherapy منحى علاجي يقوم على التداعي بقصد تبديل عادات معينة لدى المرء وتغييرها وذلك من خلال استخدام طريقة منهجية ومنتظمة في إضعاف حدة الحساسية بالنسبة للخبرات الجارحة التي يعاني منها المرء.

العلاج النفساني الجماعي Group Psychotherapy المعالجة الجماعية للاضطرابات العقلية أو العاطفية لدى جماعة من الناس بالوسائل السيكولوجية. فالعلاج الجماعي يقابله علاج الفرد كفرد.

تشبه هذه الطريقة في العلاج عملية التمثيل النفساني Psychodrama أو الإجتماعي Sociodrama القائم على ارتجال موجه للمشاهد وغايته حمل المرضى على تمثيل تصرفاتهم في الحياة بغية مساعدتهم.

العلاج النفسي Paychotherapy أو الطب النفسي ، وقوامه معالجة الاضطرابات العقلية أو النفسية والعاطفية باعتماد الوسائل والأساليب السيكولوجية.

ومن الوسائل المستخدمة في حقل العـــلاج النفســي Psychotherapentics . الإيحــاء والتحليل النفسي واخضاع العقل للتدريب ، وتقوية الإرادة وتعزيز الـــروح المعنويـــة والاقناع.

العلاج النفسي العقلاني Rational Psychotherapy طريقـــة فـــي العـــلاج النفساني قام بتطويرها البرت اليس (Ellis) ، يتم بواسطتها تشجيع المريض من خـــلال حوار داخلي عن استبدال الأفكار غير العقلانية بأفكار عقلانية ولاســـتعاضة بالثانيـــة عن الأولى.

العلاج النفسي المرتكو علـــى العلـــيل Client – Centered Psychotherapy منحى في العلاج النفسي لا يقوم على التوجيه واصدار التعليمات للعليل ولا ينجم عنـــه خلل في العلاقة بين المعالج والعليل . قام بتطويره على نحو رئيسي كارل روجـــرز ، وهو يستند إلى نظريته في الشخصية .

العلاج النفسي الوجودي Existential Psychotherapy علاج يرتكـــز إلـــى المفاهيم الوجودية ، فيشدد على تنمية حس باتجاه الذات (الاتجاه الذاتي) وعلى اضفـــاء معنى بالنسبة لوجود المرء .

علاج يهدف إلى معاونة المريض Supporitve Therapy اجراءات وخطـــوات عملية تستخدم لمساعدة الشخص المريض والخاضع للمعالجة بقصـــد إعانتـــه علـــى الاستشفاء وتمكينه من التغلب على الاضطراب الذي يعاني منه .

التنويم المغناطيسي

الذاتي

مدخـــــل :

يعد التداوي الإيحائي أقدم طريقة من طرق التداوي الروحـــي للأمـــراض إذ يعود تأريخه إلى عهد الإنسان البدائي[١] الذي كان ممتزجاً بالشعوذات الدينية والسحر. الذين كانوا يناشدون الآلهة لطرد الأرواح المسببة – حسب زعمهم– للأمراض.

وإذا عدنا إلى نماذج التداوي المغناطيسي الذاتي فإننا نجدهـــا مســجلة فـــي السجلات الهندسة ومن أهم مظاهرها تمارين اليوغا .. وفي التأملات (الطقوس الدينية البوذية) .

وكذلك استعمل مثل هذا التداوي لـــدى الكلوانييــن وقدمــاء المصرييــن[٢] واليونانيين. وقد دخل التداوي الإيحائي مجال العلم في منتصف القرن الثــامن عشــر محققاً نتائج إيجابية.

يقول "يمانوئيل كانت" أكبر فلاسفة الألمان في كتابه "قـــوة الإرادة بالســيطرة على الإحساسات المرضية بواسطة التصميم ، إن لـــلإرادة قـــوة يجـــب أن يحســب حسابها، ليس في السيطرة على إثارة الشعور حسب بل وفي السيطرة علـــى الأســقام الجسمانية أيضاً . ولتحقيق هذا الغرض يجب على الإنسان أن يصمم دائماً علـــى أن يكون مريضاً ، وأن لا يسمح مطلقاً للمشاعر المرضية ولا للآلام والأسقام بـــالوصول إلى عقله الواعي وعليه أن يزيح كل هذا بالتصميم والإرادة.

ويعتقد الفيلسوف إن الإجراءات الكاملة لكل (إرادة) سواء أكانت موجهة إلـــى عمل خارجي أو بقصد إحداث تأثير نفسي داخلي تتكون من ثلاثة مقاطع:

١-الباعث (المحرك) : وهو القمة الحافزة أو التصورات الواعية أو ما يطلق عليـــه (المراد أو القصد) .

---

(١) التنويم المغناطيسي : د. أمين رويحة .

(٢) في إحدى الذمم المصرية القديمة (١٥٥٢ ق.م) وجد مكتوب ما يلي (... لتسكين الألم في ذراعه ضع يـــدك فوقه وقل له أن الألم سيزول) .

٢-العزم : وهو فعل الإرادة الأصيل أو الفصل الثاني من (تمثيلية الإرادة) .

٣-الأداء : أو تحقيق المراد وهو (الفصل الجوهري في الأداء) .

وعن التخيل يقول :

إن التخيل قوة (روحية) تصقل التصورات الموجودة وتربطها بعضاً إلى بعض ، وبدون الاستعانة بالعالم الخارجي .

إن فاعلية التخيل لا تقتصر على (الضم والمزج والتحوير) بل أنها (خلاقة) إذ تخلق في الداخل تصورات لا يمكن لأي عالم أو أديب أو فنان أو ميكانيكي الاستغناء عنها للإبداع في عمله وانتاجه.

يقول جوته أعظم شعران الألمان أنه لولا (التخيل الموجه لما وجد عالم مكتشف ، في دنيانا) والمتخيل يحلم بأحلام نهارية في اليقظة فيجد ما يعزيه عما فاته من نجاح في ماضي حياته ، ويلطف صدمات الحياة . كما يعطي التخيل تصورات عن المستقبل يربطها بتصورات من الماضي في أضواء جديدة تفيد الحاضر وتكون إثارات الجسم والروح معاً .

وهناك تخيلات العقل الباطن والإيحاء[1] سواء في حالة اليقظة أو في حالة التنويم المغناطيسي يحاول حمل العقل الواعي على نسيان تخيلاته لتدفن صورها في أعماق العقل الباطن لتنشر إثارتها فيه .

أما حقيقة التنويم المغناطيسي فهي حالة تبدل في الوعي (العقل الواعي) وله شبه كبير بالنوم الطبيعي . وفيه يمكن التأثير على انفعالات النائم ويرى بعض الباحثين أن يعرف النوم المغناطيسي بأنه نوع متحرر من حالات الهستيريا.

---

(١) الإيحاء : تأثير روحي تنقل به تخيلات من أعمال من الوحي وما يرتبط بها إلى الموحى إليه . وهو البوادر المميزة للتنويم المغناطيسي أو هو نفاذ تخيلات إلى داخل الدماغ المنوم بطريقة الكلمة أو التصرفات والشعور أو التقليد.

والأشخاص الذين يتمتعون بإرادة قويـــة منظمـــة يســـهل تنويمـــهم نومـــا مغناطيسيا وهم :

١- الأشخاص الأذكياء الذين يستطيعون تركيز أفكارهم.
٢- كل الأشخاص الذين اعتادوا في حياتهم العملية على الطاعة.
٣- الأشخاص المصابون بتسمم مزمن في جهازهم العصبي كالمدمنين على شـــرب المسكرات واستعمال الأدوية المنومة.
٤- الأشخاص الذين يؤمنون بالاعتقادات الغامضة، المعجزات ، السحر .. الخ.
٥- الأشخاص الذين يخفون في صدورهـــم أســـرارا ويريـــدون التخلـــص منـــها بـــ(المصارحة) أثناء التنويم المغناطيسي.
٦- الأحداث فوق الثامنة من العمر.
٧- الجنود.

أما الأشخاص الذين يصعب تنويمهم فهم :

١- الأشخاص الذين يتصفون بالعناد والاهمال والتشكك.
٢- الأشخاص العصبيون الذين يميلون إلى الانقباض النفسي .
٣- الأغبياء والبلهاء والمصابون بأمراض عقلية (المجانين).
٤- الأطفال دون السادسة من العمر .

رغم أن الاختبارات دلت بامكان التوصل بالتنويم المغناطيســـي فـــي جميـــع الحالات .

مداخلة :

يقول سيربول ديوكس عن طريقة وليم اونسبي في التنويم المغناطيسي الذاتي: تتميز طريقة وليم اونسبي بأهمية خاصة ، فهي معالجة مفيدة لأولئك الذين يـــترددون في زيارة منوم المغناطيسي على الرغم من اعتقادهم أن التنويم المغناطيسي يجنبـــهم

الاضطرابات العصبية والعادات السيئة . وإن مواظبة أولئك الناس على تنفيذ وتطبيق الارشادات المقدمة في هذه الصفحات تساعدهم في أمور كثيرة لم يحلموا بها أبداً .

وفي السنوات الأخيرة تدرب الدنود في كل من بريطانيا وأمريكا على استعمال الأساليب التنويمية الذاتية لكي يتسلحوا بمناعة ضد الألم ويتحملوا العذاب دون أن يفشوا أسرارهم العسكرية .

والحق يقال أن الاستغراق التنويمي الذاتي هو السر الذي يكمن وراء السائرين على النار الذين ينجزون أعمالاً فذة .

يعد أسلوب أونسبي في عرض الموضوع بطريقة عملية تطبق في الحياة اليومية . فأونسبي عالم في حقل التنويم المغناطيسي بـرع في التقنيات الغربية والشرقية كما وأنه عالم نفسي ممتهن .

يهدف السيد أونسبي إلى إظهار العريقة التي يعمل بها العقل بقوة وبساطة وهو يخضع للإيحاء والطرائق التي تمكننا من تطبيق تقنيتها على أنفسنا في الوقت الذي نحتفظ بكامل سيطرتنا الإرادية .

يقع المدخل إلى النجاح في قدرتنا على ترسيخ الإيحاء في عقلنا الباطن .

ولقد أوضح أونسبي وهو يضع مقالته في التنويم المغناطيسي الذاتي طريقة للاسترخاء الجسدي المتدرج والأخذ في التقدم .

ومن خلال السيطرة على هذه الطريقة تتحقق الهيمنة على العقل والعاطفة.

هناك فئات أربع من الناس يدركون القدرة التي يمتلكها الإيحاء لأحداث تغيير أو تعديل في حياة الناس :

أولاً : السياسيون الاختصاصيون في العلاقات العامة والإعلان الذين يؤثرون في الرأي العام .

ثانياً : الأفراد الذين مهروا في استعمال أو استخدام هذه القوة الجبارة على أنفسهم من خلال الإيحاء الذاتي أو وسائل التنويم المغناطيسي الذاتي .

ثالثاً : الأشخاص الذين يتمثل عملهم في معالجة الآخرين وتعليمهم كيف يستخدمون أو يستفيدون من تقنياتهم للحصول على سيطرة عاطفية وعقلية أفضل والتغلب على الاعتلالات الجسدية والنفسية .

رابعاً : الأشخاص الذين تأكدوا من حاجتهم إلى عون يمدهم بقدرة على تحرير أنفسهم من تأثير الفكر السلبي والقلق واعتلال نفسي وجسدي يتحدى كل جهد للإرادة والمنطق يحاول أن يحل محله .

تحدثنا رواية هندية قديمة بطريقة رمزية عن المجهول الغامض والعجيب أو عن العقل اللاواعي الذي تنبثق منه حياتنا العقلية والعاطفية ، وتحدثنا عن أن معرفتنا بالقدرات والإمكانات الكامنة فينا تمدنا بطاقات مهيا' لمعالجة المعضلات التي يتوجب علينا مواجهتها في الحياة .

تحدثنا القصيدة عن سيرة حياة الأمير أرجونا كيف إنه وهو على وشك القيام بخوض معركة حاسمة يقدر المضي إلى الجبال ليطلب من الإله شيفا أن يمده بأسلحة سرية سامة لكي سنتصر في المعركة وبينما كان يسير في أرض مقطوعة الشجر في الغابة رأى غزالاً شاء اصطياده . وفي اللحظة التي أطلق سهمه خرج غريب من خلف الأشجار وأطلق سهمه على الغزال .

صرخ أرجونا المتكبر والعنيد في طبيعته بصوت عالٍ قائلاً :

"لا يحق لك أن تصطاد الغزال فقد رأيته قبل أن تراه وهذا ما يجعله ملكاً لي " .

أجاب الغريب : يبدو لي أن حماقتك تدفعك إلى وضع حد للخصومات بالقتال وإذا كانت حماقتك تعادل شجاعتك فهاءنذا مستعد لأعلمك درساً .

لكن كبرياء أرجونا لم تسمح له بالتراجع عن كلماته وغطرسته ، لم يستطع أن يتجنب التحدي ، رفع قوسه وأطلق سهماً على خصمه .

ذهل أرجونا إذ رأى خصمه غير مبالٍ بأسهمه . وما أن فرغ أرجونا من إطلاع أسهمه كلها استل سيفه . لكن الخصم جرده من سيفه وأمسك به بقبضة من حديد كأنه طفل عاجز .

وعندما أدرك أرجونا عجزه وعدم قدرته على الحركة أغمض عينيه وحـــل التواضع محل التفاخر وعندئذ توسل إلى الآلهة بإيمان وتوق شديدين لتنقذه من ورطته التي تدعو إلى اليأس . وفي اللحظة التي توسل أرجونا طالباً عون الآلهة وجد نفســه طليقاً سليماً وأدرك أن عدوه لم يكن غير شيفا الذي تجلى له في شكل بشري بصفتــه تجسيداً للروح الإنسانية .

وفي القصة يقول شيفا :

أردت أن أساعدك لكنك لم تكن لتصغي. واعتقــدت أنك قادر على القيام بكـــل أمـــر دون عون . فهل ظننت أن القوى التي خلقتك قد تخلت عنك . شئت تزويدك بأســلحة أكثر قدرة لكنك لم تصغ كما وأنك لم تطلب العون مني حتى جعلتك امرءاً عاجزاً .

عندئذ تأكد أرجونا أنه لم يكن كائناً وحيداً يكافح أو يناضل ضد اللامعقول بـل أن القوى الأكثر اقتداراً مدعوة إلى مساعدته في معركته الحاسمة .

نستطيع نحن أن نحول عقلنا اللاواعي إلى حليف قوي يساعدنا على التمتـــع بحياة أكثر سعادة .

العقل الباطن[1]

العقل الباطن لا يشير إلى الطريقة التي تؤدي لتبديلات في النفس ولا تتحقق بإرادة القوة وحدها، بل تتجاوز المبادئ التي نكررها على نحو مضجر أو الطرائق التي تعزز إرادة القوة على أمد قصير .

وتستعمل هذه الطريقة للشفاء بنجاح كما تستخدم لمنع أو تسكين الأمراض رغم أن تطبيقها اعتمد كجزء من التقنيات الشخصية التي يتبناها العديد من الناس وذلك في سبيل إنجاز فاعلية أكبر .

يستطيع المرء عن طريق بسط معرفته على القوانين التي تتحكم بالقدرات العقلية والعاطفية أن يكتسب سيطرة متزايدة على حياته العقلية والعاطفية .

ويمكننا أن نحول الطاقة العصبية إلى قدرات أو أقنية بناءة بدلا عن صهرها في توترات وأفكار وعواطف سلبية .

إن الذين اكتسبوا طرائقهم الشخصية الخاصة بالاسترخاء واستفادوا من ايحائهم الذاتي أو تنويمهم الذاتي ينجزون على نحو عادي عملا أكثر بكثير مما ينجز العاديون من الناس ويستطيعون أثناء الأزمات أن يتصرفوا باستقلال فكري هادئ .

سئل ونستون تشرشل عن قدرة الإنسان على الاسترخاء ولدى سماع أنه لا يمتلك هذه القدرة علق قائلا :

من لا يمتلك هذه القدرة لا يدوم .

إذن فالناس الذين تميزوا بقدرة على العمل والقيادة أمثال قيصر ، نابليون، دافنشي ، غاندي ، ميكائيل أنجلو ، شفايتز ، تفيلد ، وغيرهم كثير .

إنهم لم يعتمدوا على إكراه أنفسهم بل طوروا طرائق أكثر تكونا وامتلاء بالحياة .

---

(١) التنويم المغناطيسي : وليام أونسبي .

لقد اكتشف أولئك الناس :

١- أن الإنسان المتوسط لا يستعمل من إمكاناته الحقيقية إلا الجزء البسيط .
٢- أنهم قادرون على الإستفادة المثلى لقدراتهم الخاصة الكامنة .
٣- بامكانهم تحقيق هذا الأمر دون هدر طاقتهم المخزونة .

ومن هذا يتجسد في افتراض أن الإنسان يمتلك عقلين ، عقل واع وعقـل لا واع ينفصل هذان العقلان عن بعضهما بحاجز ، ويقوم العقل الواعي بعملية التفكـير والإرادة ، وخلف الحاجز الذي يفصل هذين العقلين ينظم العقل اللاواعي وهو يعمـل بهدوء في الخلفية ، القسم الرئيسي من النشاطات المطلوبة للحياة فهو يحـول الغـذاء والأكسجين إلى أنسجة وطاقة وينظم الوظائف الروتينية مدمجـا فـي عمـل واحـد نشاطات أعضاء الجسد ويشرف على الصيانة التي يتطلبها الجسد ، أنه يمتلك السـلطة المطلقة على الوظائف الروتينية .

ومثل هذا التنظيم يطلق حرية العقل الواعي ليولي عنايته بالنشاطات المتصلـة بالعالم الخارجي ، ويعمل هذا التنظيم على نحو مرض في حال عدم حـدوث شـيء يؤثر على النشاط الاتوماتيكي للعقل اللاوعي .

إن كل من يشاهد مثلا واحدا على سلطة التنويم المغناطيسي والإيحاء يتـأكد من امكانات الوجود ستستبدل متى استطعنا السيطرة على نتائجها وتأثيراتها .

لذا فإن تقنيات التنويم الذاتي أو الإيحاء الذاتي ليست هي لشـفاء الأمـراض حسب بل هي التغلب على معضلات الحياة اليومية .

يقوم العقل الواعي بتنفيذ القسم الأكبر من هذا النشاط ويبذل جهدا أكبر وطاقة أكثر مما يضطره القيام بما تتطلب هذه النشاطات .

يعتمد نجاح الإيحاء على مشاركة وتعاون العقل اللاوعي ، واذا كنا قـادرين على تفهمه بصدق وصبر ترك الباب مفتوحا لمن يشاء إلى طاقات لم يكن يتخيل أنـه يمتلكها ليقوم هذا المرء بأعمال خارقة كانت تبدو له مستحيلة ويشفي أمراضا اعتبرت حالات ميؤوسة.

نحن لانستطيع أن نلزم عقلنا اللاوعي على العمل من أجلنا ، لكننا نســـتطيع أن نحصل على مساعدته عن طريق الإستفادة من طرائق متقنة تعيننـــا علـــى حـــث المقومات الإيجابية ، في العقل اللاوعي على الخدمة ، والتي نجاهد من أجل اســـتعادة الإنسجام والتوافق في تأدية وظيفتها وباسترخاء .

ولأن كانت كلمة استرخاء تبدو بسيطة ، لكن الأمر يقتضي تعلمها . والحـــق أن كل انسان يؤهل ليتعلم من الإسترخاء ، مهما بلغت حدة توتره ، إن هـــو اتصـــف بالصبر .

يعتقد بعض الناس أن قضاء دقيقة أو دقيقتين في حالة تنفس عميق مثل جلسة الإسترخاء يساعدهم على الإنبساط و" التحرر" السريع . لكن هذا الأمر لاينطبق علـــى كل شخص ، الأمر الذي يجعلنا ندرك عن طريق التجربة النفع الذي يجنيه القائم بـــهذا التمرين شخصيا .

ترتبط التمارين التالية بتطوير الإسترخاء ورعايتـــه أو " الإســـترخاء" عـــن طريق تهذيب أو رعاية الضعف العضلي . فعندما يسترخي الجسد تتـــأثر النشـــاطات العقلية والعاطفية بهذا الإسترخاء الجسدي وتهدأ هذه النشاطات . تلك هي الخطـــوات الأولى في " الإسترخاء " .

عندما يسترخي طرف من الإطراف يضعف ويفقد حركته . ولو أن شـــخصا ما رفعه أو حركه ، لما استطاع أن يستبين أية مقاومة أو صلابـــة . فـــهو يتحـــرك بسهولة .

يتطلب انجاز الإسترخاء إخماد التوترات . لكن قد لايكـــون الفـــرد المتوتـــر مدركا كل الإدراك بكل التوترات القائمة فيه . ولاشك إننا نستطيع أن نشـــاهد بعـــض الدلائل في التجهم ، طرف العينين ، الحاجة إلى الراحة والحركات القلقة المضطربة ، لذا يتوجه التمرين الأول إلى الفرد للتعرف على القلق الدائم لإزالتـــه ، فالإســـترخاء لايعني أكثر من غياب التوتر .

تنتج الرسالة الصادرة إلى الوعي عن الإعصاب الموردة المفرطة الحساسية، وينتج القلق المتميز بحركات عصبية وحركات أخرى عن الإندفاعات العصبية الحركية التي تحاول عن وعي أو لاوعي تسكين الإضطراب .

وللبدء بجلسات الإسترخاء العام عليك أن تعزل نفسك بحيث لايضايقك أحد وإذا دعتك الضرورة توجب عليك قفل الباب . ويفضل أن تختار وقتا لاتكون فيه ضجة وأن لاتكون قلقا أو متعبا إذ أن الإسترخاء العام يتطلب التركيز عقب جلسة التمرين .

١- ارخ نفسك على الفراش وعليك أن تقضي فترة زمنية ليست بالقصيرة حتى تكون حالة الاسترخاء لديك قد انتظمت .
٢- استلق على ظهرك ويداك مفتوحتان وذراعاك إلى جانبيك على أن لاتلمس جسدك وعلى أن يكون نظرك إلى السقف .
٣- ركز نظرتك على نقطة ما ولاتحاول أن تقوم بأي شئ آخر .
٤- أغمض عينيك إن كنت تجد صعوبة في فتحهما .
٥- حاول الإرتياح بتهدئة عقلك وجسدك تدريجيا مع أنك تحس بالتعب وعلى نحو خاص في عضلات الذراعين والساقين واليدين والظهر والكتفين والقدمين .
٦- أرح نفسك على أفضل وجه .
٧- وجه انتباهك إلى يدك اليمنى واترك انتباهك لثوان عشر .
٨- انقل انتباهك ليدك اليسرى ثم حوله لقدمك اليمنى ثم لقدمك اليسرى لعشر ثوان تقريبا على كل موضع .
٩- حول وعيك لأحاسيسك في عضلات الوجه والشفتين واللسان والفم .
١٠- ركز انتباهك إلى يديك وقدميك وعضلات وجهك ثلاث مرات .

ملاحظة : ستلاحظ أن التوترات قد أخذت تهدأ أو تسكن .

١١- تأكد أن الانتباه يوجه للعضلة ذات الرأسين ولعضلات الساعد والمعصمين والفخذين وبطني الساقين والكاحلين والقدمين والكتفين والظهر والعنق وعضلات الوجه دون أن تحول تركيزك لشيء آخر في عقلك أو للأشياء داخل الغرفة .

ملاحظة : ينبغي أن تدوم جلسات التمرين خمس دقائق وأن تطبق مرة واحدة على الأقل في اليوم ، وكلما أطلت الجلسة كان لك أفضل للإستفادة من تقنيات الإيحاء الذاتي . والخلاصة كلما كانت الإيحاءات بسيطة كانت النتيجة أفضل . وننصحك أن تحدد نفسك بتعلم التقنيات والوسائل التي تبنى عليها أداءك .

ردد ما يلي :

- " سوف أصبر على تعلم هذه الطريقة كي أصل لقرار إيجابي والتخلص من مشاكلي ومتاعبي "
- سوف أؤدي تقنية الإيحاء بنجاح .
- سأجعل عقلي اللاوعي يعمل لصالحي .

وإليك الآن :

التمرين الأول

١- في بداية التمرين استلق مرتخيا ودون أن تغير وضع جسدك .
٢- ارفع يدك اليمنى وأصابعك ممتدة باستقامة حتى ترتفع الذراع بمقدار ستة إنشات عن الأرض التي تضطجع عليها .
٣- دع الذراع اليسرى باقية إلى جانبك .
٤- حاول جاهدا عدم تحريك جسدك ، أطرافك ، ملامحك أي استرخ جيدا .
٥- حاول تكثيف التوتر في الذراع اليمنى وشد عضلاتها لثانيتين على أقل تقدير.

ملاحظة : إن أحسست من هذا الشد بالألم حاول إعادة ذراعك إلـــى جنبــك لترتاح حتى تختفي احساسات التوتر أو الإنهاك .

٦- كرر التمرين مع اليد اليسرى أثناء راحة اليد اليمنى .

٧- كرر التمرين بدون رفع الذراعين .

٨- استسلم للراحة من جديد حتى تشعر بالإسترخاء .

وينبغي أن تكون النتيجة كالآتي :

١- عضلات متوترة أو مشدودة .

٢- اطلق السراج .

٣- استسلم للراحة .

٤- راقب الإحساسات .

٥- استخدم الإيحاءات وذلك بترديد " ذراعي أصبحت أكثر استرخاء "

التمرين الثاني

١- استلق مسترخيا باسطا ساقك اليمنى وصلبها متى أرتحت على نحو كامل .

٢- ينبغي أن يكون اصبع القدم نحو الأسفل كما لو كنت تحاول بـــه أن تلمــس شيئا.

٣- مد ساقك بعيدا عن التوترات .

٤- ارح نفسك من جديد .

التمرين الثالث

١- استلق مسترخيا شادا العضلات في مستدق الظهر حتى يتقـــوس قليـــلا مـــع الإحتفاظ بهذا التوتر لبضع ثوان .

٢- غضن عضلات بطنك حتى تنسحب للمعدة إلـــى الداخــل والأعلــى . مــع الإحتفاظ بهذا الوضع لبضع ثوان واسترخ بعد ذلك .

ملاحظة : نفذ هذا التمرين ثلاث مرات .

٣- غير تمرين الجذع بهز الكتفين ودعهما يسترخيان مع المحافظة على وضعهما لبضع ثوان .

ملاحظة : خلال التمارين ركز على أن جميع عضلات الجذع رخوة .

التمرين الرابع

١- استرخ ودع رأسك يدور من جانب لآخر . ودعه يستقر لحظة وحاول تدويره مرة أخرى .

٢- ينبغي أن لاتشد عضلات الفك بل أرخها .

٣- دور لسانك ببطء إلى الجانب الآخر مع ملاحظة احساساتك مع كل مرة .

٤- ركز على إرخاء الرأس والعنق وعضلات الوجه وادعمهما بايحاءات متتابعة حتى تسترخي .

ملاحظة : أن تمارين الإسترخاء هي وسيلة لتهدئة النشاطات العقلية والعاطفية وابطائها وذلك لتمرير الرسائل بهدوء إلى العقل اللاوعي .

٥- اغمض عينيك واستغرق في نومك مع التفكير إنك لاتستغرق فيه لكي تبلغ الإيحاءات إلى العقل اللاوعي .

ملاحظة : في كل جلسة إيحاء قدم الإيحاءات التالية لنفسك :

- سوف أتعامل مع معضلاتي لهذه المرة فقط ولن أكررها ثانية فهي الأولى وإلى الأبد " .
- سأتمتع بالصبر والمثابرة لأستمر في تماريني .

جلسة الإيحاء الذاتي

الخطوة الأولى :

١- استلق مسترخيا على الأرض وعيناك مغمضتان .

٢- وجه عينيك للأعلى ببطء وكأنما تنظر إلى نقطة تقع بين حاجبيك ويجب أن تظل العينان مغلقتين أثناء هذه العملية .

ملاحظة : إذا شعرت بتوتر أو بجهد في عينيك استسلم للراحة ولاتدع تفكيرك ينشغل بعينيك .

٣- عند بدأ كل جلسة إسترخاء سوف تلاحظ إنك قادر على تحقيق أفضل النتائج فحاول الإستمرار بالجلسات وحالات الإسترخاء .

إن الإيحاء الذاتي والتنويم الذاتي هي قاعدة أساسية يمكنك أن تضيف إليها أية تغييرات تجدها مفيدة ونافعة في وقت قادم .

٤- بإمكانك العد من الواحد إلى الأربعة مثلا ثم التنفس العميق مع تثبيت العينين على مكان معين تختاره أنت . ثم تكمل العد للعشرة وأنت تنظر لإصبع يدك (الخنصر) .

إن عملية العد مع التنفس (شهيق وزفير) مع انتقال النظر للبنصر ثم للوسط ثم للسبابة فالإبهام (أي أنك تعد مع التنفس ومتى ما وصلت للعشرة ، تعود من العد من الرقم واحد وحتى العشرة وأنت تنقل نظرك إلى أصابع يدك اليسرى وتبدأ نفس الكرة.ومتى أتممت هذا العد وجه انتباهك إلى فمك وتحسس شفتيك ولسانك بخفة ..

ملاحظة : في غضون ممارستك ستحدث تغييرات جسدية وعقلية على نحو آلي .

أما كيفية إستنباط الإيحاءات الملائمة فابدأ باستخدام الإيحاءات على النحو التالي :

- سوف أستفيد من قدراتي استفادة كاملة .
- لن أكون عبدا للمرض .
- لن أكون قلقا .

- لا..لن أخاف .
- سوف أتخلص من كل مايحول دون تقدمي .
- سوف أتغلب حتما على مزاجي العصبي .
- سوف أتقدم في عملي .

ملاحظة : تابع إيحاءاتك الذاتية التشخيصية وأن ذلك سيؤدي إلـــى تحريـر الطاقات التي أقتضتها المخاوف المكبوتة وستشعر حتما براحة حقيقية .

ردد الإيحاءات التالية :

- أعلم إنني قادر على القيام بوظيفة أفضل .
- عندي ثقة بنفسي لكبت أو القضاء على مخاوفي .
- سأبذل جهدي كي أحافظ على الممارسة المنتظمة .
- سأعالج مشاكلي الخاصة وسوف أنجح حتما .

ملاحظة : عليك أن تتذكر بأنك لاتبتكر أو تخلق الإيحاء الانك مدرك لها فــي عقلك الواعي .

إن وعينا للدوافع المتناقضة أو المتصارعة الحاصلة عــن عالمنــا الداخلــي وإدراك التأثيرات الناتجة عن العالم الخارجي وانتقاء وتقوية تلك الدوافع والتـــأثيرات التي ستساعدك على إنجاز ماتريد شريطة أن تكون تلك الإيحـــاءات صادقـــة لتحقــق الهدف المرجو .

وها أنت تردد :

- سوف اذكر تنفيذ وتحقيق تماريني وتدريباتي .
- سوف أتقدم تقدما ثابتا ومتصاعدا .
- سأبذل قصارى جهدي لتحقيق التقدم وأحقق ما أريد .
- سوف أصبر كل يوم ولن أنزعج أو أغضب لأي شيء .
- سأوجه أفكاري لكل ماهو مفرح .

- سأهيئ نفسي كي أكون قادرا على التركيز والتفكير الواضح .
- سوف أتمتع بصحة أفضل وطاقة أعظم .
- سوف أطور هدوئي العقلي وطمأنينة فكري .
- سوف أتذكر الأشياء بسهولة وثقتي بنفسي لاتضاهيها ثقة أخرى .
- سأحدد أخطائي الماضية واتجاوزها أو أتجنب تكرارها .
- سأتعلم كل يوم شيئا ما .
- سوف أكون أقل توترا وسوف أجد سهولة في الإسترخاء .
- سأكون متسامحا عطوفا مع الآخرين .

ملاحظة : يجب أن تكون الإيحاءات بالنوم العميق وبالغذاء المنوع والكـــافي وتخفيض شدة التوتر .

كما ينبغي أن نؤسس حياتنا على قاعدة سليمة ومساعدة الآخريـــن وتوطيـد طمأنينة العقل .

يقول القديس فرنسيس الأسيزي في إحدى صلواته :

إلهي ، اجعلني أداة سلامك ،
ازرع المحبة حيث توجد الكراهية ،
ازرع الإيمان حيث يتوالد الشك ،
ازرع الأمل حيث يسود اليأس ،
ارسل النور حيث ينتشر الظلام ،
ادخل الغبطة إلى قلوب الحزانى ،
أيها الإله السيد امنحني القدرة على تعزية الآخرين وتعزية نفسي ،
على أن أفهم كما أفهم الآخرين ،
أن أحب كما أحب ،
هذا ، لأن الأخذ صدى العطاء ،

والمغفرة حصيلة التسامح ،

والموت ولادة إلى الحياة الأبدية ،

إن معالجة الذات الهادفة لإنجاز قيام العقل والجسد بوظيفتهما السويتين والسليمتين طلبات غريبة مفروضة من الخارج .

إنها التعبير الواعي للرغبات الفطرية المنبثقة من الداخل . وتعني المراقبة الذاتية تقصي الطريقة التي من خلالها تؤثر إيحاءاتنا في سلوكنا لغرض كشف أخطائنا وذلك لكي نتجنبها أو نتغلب عليها .

حاول عدم اخفاء شكواك عن ذاتك فالإيحاء قادر على خلاصك منها ولذلك فإننا نحتاج للشجاعة والتحمل والإرادة والقوة لكبح الصعوبات والشكوك والمخاوف .

وكذلك نحتاج لأن نكون صادقين مع أنفسنا ونعترف بتحدياتنا ولا نحرج أنفسنا بمتطلبات مستحيلة .

ومتى اكتسبنا تفهما أكثر واقعية لمصادر قوتنا وضعفنا استطعنا أن نزود أنفسنا بتحمل جديد لأننا لا يمكن أن نكون متسامحين مع الآخرين ما لم نكن متسامحين مع أنفسنا ، وإذا ما دعاك سبب إلى التوتر ، الخوف ، القلق، الضيق ، السرور فكر وتأمل واطرح على نفسك أسئلة حول رد الفعل الناتج :

- ما سبب هذا الاضطراب ؟
- لماذا هذه التفاعلات ؟
- لماذا أنا مسرور ؟
- ماذا استفدت من يومي ؟

يتمثل الهدف من مراقبة الذات في ملاحظة التبدلات التي خلقتها في نفسك كنتيجة لايحاءاتك الذاتية .

لاحظ الفوائد التي حققتها، إن دلائل الإيحاء الذاتي الناجح تخلق تطورات جديدة أسهل وتعزز التحسينات الناتجة واغرسها في أعماقك كعادات ثابتة .

وحذار أن تتعرض لخيبة الأمل إن لم تلاق ايحاءاتك الذاتية النجاح المتوقع من أول الأمر .. ابدل فقط نمط الإيحاء وعالج أهدافك من زاوية أخرى وبالمراجعة الدائمة للايحاء .

لا تقل إن الوقت ينقصك للقيام بالتمارين ..

ولا تقل إني نسيت القيام بتلك التمارين ..

إن التنويم المغناطيسي الذاتي لا يقبل هذا العذر أو ذاك لأن الإيحاء الحقيقي الذي تنشده لا يقبل النسيان ..

كرر : لن أنسى .. لن أنسى .. سأتذكر في المستقبل بسهولة .. سأقوم بتماريني بانتظام .

اقض دقيقتين وأنت تردد هذه الكلمات بعد اغماض عينيك ..

إنها فترة تخلف لديك تأثيرا كبيرا في حياتك ..

وأنصحك باعتماد ايحاءات اليقظة في كل مناسبة مهما كان تقدمك في الاستبطان الغيبي . ولذلك نستطيع أن نرتقي إلى مستوى أعلى من التبدلات الناتجة عن انقضاء الوقت عن طريق تغيير موقفنا إزاء تلك الظروف التي نعجز عن تبديلها.

توجد رغبات أساسية معينة في كل إنسان تسعى إلى التعبير عن ذاتها وأن بقاءها دون تعبير يدفع بالفرد للإحباط.

بعد أن تعزل نفسك عن العالم الخارجي وتوجه انتباهك إلى عالم الداخل استغرق في عملية عقلية تقصيك عن عالم البصر وتقودك إلى عالم داخلي وبطريقة حالمة .

ردد :

إنني استغرق .. أكثر .. فأكثر ..

استسلم لهذه الترديدة بصمت العقل وبذلك ستهدأ حتما وتحقق الرغبة المرجوة. وعندما تستغرق على نحو واف في أي شيء نفسي ننسى كل شيء آخر وننغمس فيه انغماسا كاملا .

يريد بعض الناس ايحاءات اليقظة لأنفسهم مرة تلو أخرى حينما يمضون إلى فراشهم ليناموا . وثمة طريقة أخرى للإيحاء الذاتي تتمثل في كتابة الإيحاءات على قطعة من الورق وقراءتها عشر مرات في الليل ، ووضعها تحت الوسادة لينام عليها. وثمة طريقة ثالثة تتلخص في كتابة الإيحاءات القائمة أثناء النهار ووضعها في الجيب. والجدير بالذكر أن كتابة الإيحاءات الأسبوعية في دفتر يوميات أمر مفيد . ويفيدنا أيضا أن نكتب إيحاءاتنا في رسالة ونرسلها في البريد إلى أنفسنا لنعيد قراءتها مرة تلو أخرى بعد استلامها .

إن غرس الإيحاءات في العقل شبيه بغرس البذور في حديقة ، وكما أن تنظيف الحديقة من الأعشاب الضارة ضرورة ماسة ، كذلك يعتبر تنظيف العقل من الأفكار السلبية ضرورة ماسة .

ولا تكبح شكوكك دائما ، حاول اقتفاء السبب الذي أوجدها ، لتعلم إن كانت قد نشأت من قضية تستوجب انتباهك .

إذن هنا لا يتطلب الأمر منك إلا الاسترخاء وإعادة الإيحاءات ذاتها كل يوم. فهذا يعني نوعا من الوعي أو الإدراك المبالغ في التفكير عن نفسك ، وعن خططك، وفي مراقبة ذاتك والآخرين ، ولسوف تجد أنك أحللت ردود الفعل الإيجابية التي هي نتيجة اتباعك لبرنامج ، محل ردود الفعل السلبية أو العشوائية .

يتكون البرنامج كما يلي :

الخطة

حالة قابلة للإيحاء (خلق الإيحاء)

تسجيل الإيحاءات في العقل اللاواعي

المراقبة الذاتية

صياغة جديدة للإيحاءات

يمكنك تأدية بعض المراحل المختلفة والمنفصلة لهذه الخطة في وقت واحد، هذا لأنها لا تقبل بسهولة الفصل العملي بمقدار ما تقبل الفصل النظري .

ويعد النهج المتبع للإيحلاء الذاتي برنامجا توجه فيه الأفكار الإيجابية . وهنا قبل الجلسات التدريبية ، التنفس الخفيف لمدة دقيقة قبل تنفيذ التدريب في الاسترخاء أو الغيبوبة المستقرأة . وأن تحاول التنفس العميق .

وفي جلسات متعاقبة استعمل التنفس العميق أو الخفيف ووفق ما يلائمك. توجد عدد من حالات الغيبوبة التي يمكننا الاستفادة منها ، ففي بعضها تكون الإرادة غائبة إنما يمكننا إعادتها إلى العمل لكي نسجل الإيحاءات التي نريدها في العقل اللاواعي. ويصعب علينا وصف هذه الحالا إلا إذا نفذت الإرشادات وتعاونك عن طريق الاختبار لاكتشاف أفضل الطرائق ولأدركت إنك قادرة بطريقتك الخاصة على ضبط متزايد لنفسك . توجد طرائق متنوعة لزيادة الإيحاء والتنويم الذاتي وإن أكثرها شيوعا هي النظرة الثابتة . يتوجب عليك أن تبدأ في وضع الطرائق التالية :

١. ألا نوقف التقدم عن طريق مقارنة المشاعر التي نختبرها مع أفكار مسبقة.
٢. تختلف حالة الإيحاء عند أناس مختلفين .
٣. لا تقرر أو تشترط إنك ستدخل الغيبوبة حالا . ثمة طريقة واحدة للحكم على نتيجة الإيحاء ألا وهي النتائج ذاتها .

هناك مثل شرقي " شيئا فشيئا سيمتلئ القدر"

الواقع أن الإحاءات والجهود الطيبة لا تضيع لأنها ستسجل في عقلك اللاواعي حيث تصبح قوة تراكمية أو تجمعية .

ردد :

- لست على عجلة من أمري.
- لن أحكم مسبقا على المدة التي سأستغرق في الغيبوبة .
- سأنجز ما أريد في الوقت الذي حددته .

وعندما تكتسب فن إدخال الإيحاء إلى العقل اللاواعي ، لن تكــون مضطــرا إلى الاستلقاء أو الخضوع للاسترخاء قبل أن تخلق الإيحاءات لنفسك .

إن الإيحاء الذاتي الناجح يتحقق أثناء السير .. في أي مكان ، وعندما تمتلــك فن الإيحاء الذاتي الناجح تستطيع أن تصدر توجيها (أمرا) إلى عقلك اللاواعـــي دون الاستغراق في غيبوبة . اغلق عينيك فقط لبضع لحظات وتحدث إلى نفسك عقليا .

وعندما تعمل على تنفيذ الطرائق الاستقرائية للغيبوبة ، يتوجـــب عليــك أن تختار الطريقة التي تتوافق معك .

قبل البدء بجلسات الإيحاء عليك أن تقوم بترتيبات راحتك .

انتبه إلى درجة حرارة الغرفة وتأكد من أنها ليست باردة ولا وجود لتيارات هوائيــة.. ولن يكون لهذه الاحتياطات ضرورة في وقت لاحق .

وقبل أن تبدأ استهل جلستك بالإيحاءات اليقظة .

قل لنفسك بصوت عال أو في صميم عقلك :

سأبدأ تنويم ذاتي .

وإن كنت لا ترغب في تنويم ذاتك لسبب من الأسباب بل تريد امتـــلاك فــن الإيحاء الذاتي قل لنفسك :

سوف أزيد قدرتي الإيحائية إلى أقصاها دون أن أدخل عالم الغيبوبة .

يجب أن تكون هذه الإيحاءات اليقظة الأولية توجيهات من أجل تحديد مسبق لموقفــك خلال جلسة الإيحاء .

إن طريقة استقراء التنويم الذاتي هي تركيز النظر على شكل معيـــن علـــى قبضة الباب مثلا أو إلى مصباح كهربائي .

فإذا كان موضوع التركيز مصباحا كهربائيا ينبغي أن يكون جلوســك علــى مسافة تبعد ستة أو عشرة أقدام من ذلك المصباح أو أي شيء غيره .

وينبغي أن تتطلع بثبات إلى النقطة واسقط جميع الأفكار والأحاسيس التي قــد تحضر فيك كالضجة والانتباه إلى تنفسك . ستجد أن جسدك أصبح أكثر ثقـــلا وإنــك تزداد رغبة في النعاس وأن عينيك على وشك الإغلاق . إغلقهما .

ومتى شعرت بأنك لا تستطيع أن تبذل جهدا أكبر وإذا ظل عقلك متيقظـــا أو متنبها ، ابقه صافيا مهما تكن أصوات الإزعاج .

وعليك أن تبذل قصارى جهدك لاسقاط أية أفكار تنساب إلى عقلك .. ابعدهــا بتروية واترك لنفسك مجالا للراحة والهدوء حتى يغلبك النعاس .

حاول عند التركيز على نقطة معينة (اخترها أنت) أن لا تشــرد بعقلــك وأن يكون وضوح النقطة معتمدا على تركيز العينين (بؤرة العين) كــي لا تتجــرد مــن الإيحاء.

هناك طريقة قادرة على إحداث عدد من ردود الفعل المختلفة وفي سبيل ذلــك تطبق هذه الطريقة على سبيل المثال لا الحصر .

احصل على مرآة يدوية وضعها مسطحة على الطاولة حتى تستطيع أن تظـو إليها بسهولة ودون إجهاد .

اجلس براحة وانظر بثبات إليها أو إلى قطعة من الورق مثبتة عليها شــريطة أن تبعد جميع الأفكار الأخرى من عقلك .. الآن حدق بثبات إلى النقطة بحيث تكــون مريحة أي لا تسبب جهدا أو تعبا ويفضل أن تحني الرأس والجسد للأمام ليــلا حتــى يتسنى للعينين أن تتطلعا إلى الأعلى قليلا وعندئذ تشعر عيناك بالثقل وتبدأ بــالإغلاق والانفتاح. إن بقاء عينيك مفتوحتين يؤدي إلى الرؤية الضبابية أو الاحتراق .

تابع التحديق في النقطة المركزية حتى يتولاك شعور قوي بإغلاق عينيـــك . لا تفكر ولا تحاول تحليل ما يحدث ، بل تحقق من التجربة ، عندما تنغلق عيناك مــن ذاتيهما .. اتركهما مغلقتين لكي ترتاح وعندئذ يتعمق النعاس .

دع نعاسك يزداد حتى يبلغ أقصاه وعليك أن تظل مسيطرا على نفســك كـــي تكون قادرا على استعادة يقظتك وقطع غيبوبتك وتابع هدوءك وراحتك .

هنالك طرق أخرى عديدة تستخدم طريقة التثبيت البصري من أجل اســـتقراء الغيبوبة والواقع أن أي شيء قابل لأن يكون نقطة تركيز . وعلى هذه النقطـــة ركــز عينيك وانتباهك .

هناك طرق عديدة آلية تعلمك التنويم الذاتي نذكر منها الاسطوانات الدائـــرة والأضواء وتكون هذه الطرق المساعدة مفيدة في المراحل الأولى للاستقراء الغيبـــي. وتتوقف المساعدات البصرية على حد معين فلا تبقى فعالة بعد إغلاق العينين ، وبعــد اغلاق العينين تتدخل المساعدات السمعية مثل الاصغاء إلى تكتكة ساعة الحائط.

وتوطد هذه المساعدات العلاقة معك خلال إحســـاس الســمع . ولا شــك أن أفضل مساعد يتمثل في استقراء تنويمي مسجل معك يقودك مـــن حـــالات الغيبوبـــة الأخف إلى حالات الغيبوبة الأعمق .

ولما كنت قادرا على الاستماع إلى التسجيل متى ما شئت قدر ما شـئت ، لأن إلى شراط التنويم وإيحاءات تنويمية .

وثمة خطة تعليمية مسجلة تشتمل على استقراء تنويمي وإيحـــاءات تنويميـــة سوف تستقرئها تباعا لتدخل حالة الغيبوبة إلى ذاتك دون عون التسجيل .

إذن ومن خلال التجربة إن الإرشادات السابقة هي المطبقة عقليا عن طريـــق التعداد .. واحد .. اثنان .. ثلاثة وبالعكس .

وعندما يبلغ العد ثلاثة وتغلق العينان وبعد انغلاقهما تابع العد إلى أربعـــــة.. خمسة .. ستة .. سبعة .. ثمانية .. تسعة .. وعشرة .

وأثناء العد تجد أنك قد جرفت باتجاه حالة الغيبوبة ويمكنك تعميق هذه الغيبوبة بتمرين من التمارين التالية التي تبعدنا عن عالمنا الحسي .

متى ما بلغت الرقم "عشرة" وأنت تتمتع براحتك وعيناك مغمضتان .، وجه انتباهك إلى الزاوية العليا لليد اليمنى المتجهة إلى السقف خلفك .

توقف بضع ثوان ومن ثم وجه انتباهك للزاوية اليمنى للغرفة أمامك وإلى الزاوية اليسرى الأمامية وبعد ذلك للزاوية الخلفية لنعود إلى نقطة الانطلاق .

ولما كنا مركزين من خلال أحاسيسنا فأننا نغلق أعيننا ونبدأ تمارين التحرر من العالم الحسي فإننا نبدأ في الانجراف عقليا باتجاه غيبوبة أو حالة نوم ، وفي هذه الغيبوبة تستطيع أن تؤدي ايحاءات لذاتك .

وعندما تبلغ درجة الغيبوبة الخفيفة ، عليك ألا تستنتج استنتاجات سلبية بخصوص الحصيلة النهائية لتمارينك .

عليك أن ترر لنفسك الإيحاءات العامة المتصلة بالسهولة ، بالراحة .. بالاسترخاء .. بالاستغراق .. بالنعاس .. وبالنوم العميق .

وتستطيع أن تجلس أو تستلقي وأنت مسترخ على نحو عام ، العد وببطء على نحو عقلي وعند كلمة "اثنان" افتح عينيك بخمول . وعند ذكر "ثلاثة" اغلقهما . ولدى عدك "أربعة" افتحهما من جديد .

تابع العد واترك عينيك تغلقان لدى ذكر الأعداد الفردية وتفتحان لدى ذكر الأعداد المزدوجة ، وأن فتح اغلاق العينين يجب أن يتم بتروية ودعهما تغلقان إنغلاقا ذاتيا ودعهما تفتحان بنعومة وخمول .

وقبل البدء بطريقة الاستقراء هذه أوح لنفسك بأن عينيك ستزدادان ثقلا كلما تابعت تمارينك .

وقبل أن تكون قد توغلت بالعد ستشعر بثقلهما ولن تكون قادرا على فتحهما إلى بجهد . تابع العد إلى أن تؤدي الايحاءات مفعولها وتنام .

يتوجب عليك أن تتذكر العبارات التي أفادتك أثناء قيامك بالتمارين الســـابقة. ما عليك الآن إلى أن تسترخي على أن تعيد إلى ذاتك حضور المشاعر والأحاســيس المتصلة بالاسترخاء والنعاس التي اختبرتها سابقا بصفتها إيحاءات عقلية .

ردد الآن :

- أشعر أنني أثقل .. أشعر أنني أكثر دفئا .
- إن أتنفس بعمق .. شعوري يزداد ثقلا لقد زاد نعاسي .
- إنك من خلال هذه الترديدات ستلعب دور المنوم ودور النائم في آن واحد.
- اكتب بعض أوصاف الاسترخاء القائمة على شعورك خــلال الاســتقراءات السابقة ، وانتق كل الأحاسيس والمشاعر التي تقودك إلى تطوير الاســترخاء التام.

يمكنك أن تستخدم شيئا ما على هذه العبارات وتعتبره بداية إيحائية :

- جلستي مريحة وشعوري مطمئن.
- إنني مرتاح وأشعر بالنعاس .
- استمراري بالعد يزيد نعاسي .
- ذراعاي ثقيلتان وجسدي أثقل .
- جفناي يزدادان ثقلا .. بدأت أشعر بالنعاس .
- أشعر بالراحة ، جسدي مسترخ .
- لا أبتغي سوى الراحة ولا أريد سواها .

وبدون جهد اجلس مسترخيا وعلى نحو مريح وعلى أن يكون النور باهتـــا. ردد العبارات أعلاه حينما تصبح متأثرا بالإيحاءات .

وعندما تريد عيناك أن تغمضان دعهما واترك المجال لنفسك لكـــي ترتـــاح بضع ثوان، أما طريقة اشباع كامل للعقل بفكرة واحدة نقول لك أن هنالك عـــدد مـــن

المكونات المختلفة ماثلة في أي وضع قلي لأن الوعي ما هو إلى نتاج تجمع مكونـــات عديدة .

وتشمل هذه الطريقة على عدد من العمليات المنفصلة التي يمارســـها المـــرء واحدة تلو الأخرى .

هنا يصبح الاستقراء مسألة أداء كل العمليات المنفصلة في آن واحـــد . وإذا تحقق ذلك تحققت معها حالات التجرد والانعزال المتوافقة مع الاحتفاظ بالإرادة.

الآن افعل ما يلي :

اجعل فكرة النعاس الفكرة التي تريد أن تغمر بها عقلك .

ملاحظة : تتمثل العملية بالوضع المادي للجسد كما فعلت سابقا وهي حالـــة متصلـــة بالاسترخاء العام .

أما العملية الثانية فهي أن تحضر إلى العقل المؤثرات العامة للنعـــاس علـــى الحالة العاطفية وعدم ميلها للقيام بجهد هذه الأمور التي تم اختبارهـــا فـــي تمـــارين سابقة. وتتمثل العملية الثالثة في تصور عقلنا لكلمة نعاس .. كأنها كلمة كتبت بأحرف نافرة على لوحة ، ويمكنك أن تتصور نفسك مرتاحا في جلستك ونائما تقريبا وتتمثـــل العملية الرابعة في ممارسة ترديدك لكلمة نعاس، وناعس برقة لذاتك وفي تصرفك هذا تحسس حركات الشفتين واللسان وأنت تقولها . قلها بنعومة بخمول ، قـــل الكلمـــات ببطء أهمسها أو تمتمها إن كنت ترغب . وتتمثل العملية الخامسة في إدخال الإحســاس بالسمع إلى قلب العملية . اصغ إلى نفسك وأنت تردد كلمة "ناعس" أو "نعاس" واصـــغ بامعان إلى كل مقطع .

تتمثل الخطوة التالية في معرفة أنك تلفظ كلمة "نعاس" بينمـــا تقـــوم بعمليـــة الزفير. يجب اخراج الكلمة مع الزفير – تنهدا ناعســـا – ويجـــب أن تمـــارس هـــذه العمليات في الامكان على نحو منفصل حتى تستطيع تحقيقها أو انجازها دون جـــهد أو تفكير.

تكون الممارسة الأولية ضرورية لإحداث وتسيير هذه الانعكاسات المنفصلة حتى تنسجم وتتفاعل. ولا يمكننا أن نتوقع حدوث ظروف الغيبوبة حتى يتحرر العقل الواعي كليا منن مهمة الاشراف ، وسوف تفشل محاولات استقراء الايحاء الذاتي حتى يتحرر العقل الواعي من مخمة ترتيب الظروف أو الشروط النفسية الجسدية ، لسبب بسيط هو استحالة (بقاء) العقل دون تفكير ، ومفكرا بشئ ما في آن واحد .

عندما تصبح الانعكاسات آلية ، يصبح العقل والواعي مشاهدا لا ينفعل بما يحدث . هذا هو التجرد الذي نحس به ونختبره في اللحظة التي تكاد أن تستقرئ التنويم الذاتي .

بعد تطبيقك لهذا الاستقراء ، يتوجب عليك أن تجلس أو تستلقي، وأن تسترخي ، وعندئذ تبدأ في تلاوة كلمة ناعس أو نعاس .. تحسس الحركات الجسدية التي تؤديها بلسانك ، شفتيك ، وتلك التي يسببها تنفسك اصغ لنفسك وأنت تقول الكلمات بنعومة .. وفي عقلك ، استدع الصورة التي اخترتها المترابطة بقوة مع النعاس وأعني الكلمة المطبوعة على لوحة أو أية صورة عقلية تريدها .. تحسس على نحو جسدي أو مادي أحاسيس الفكرة الموصى بها .

تابع هذه العملية والفظ الكلمة ببطء أشد كلما تفوهت بها ، قلها بنعومة أكثر، ولتكن الفترات التي تفصل بين لفظها وقولها أطول . ولست مضطرا إلى قولها مع كل تنفس خارج . وإذا نفذت عملية التوافق هذه ، دون شرودات خضع العقل، الجسد والمشاعر لهذا التأثير الالزامي .

تابع تدريبك دون أن تبذل جهدا أو تعمد إلى السرعة . فإذا كانت النتائج بطيئة، عليك أن تواجه الواقع . اتبع التعليمات والارشادات بدقة وعلى نحو دقيق. قد يكون تقدمك سريعا ، أو قد يكون بطيئا . فإذا كان البطء من نصيبك ، لا تتضايق . وإذا عالجت أو تفهمت التمارين المقدمة سابقا بموقف عقلي صحيح ، ونفذتها بدقة، وجدت أنك في وقت قصير حققت التجرد الكافي الذي يساعدك على الاستفادة من

الإيحاء على نحو ناجح ، وأن تطبيقك لطرائق التمثل الموضوفة آنفا يعنـــي التعميــق الثابت للغيبوبة الخفيفة.

إن كنت ترغب في شفاء مرض ما ، أو تبديل ظرف معيـــن أو عـــادة فـــي حياتك ليس مضطرا إلى امتلاك الوسائل الاستغراقية المعمقة . وإن النتـــائج المقيـــدة تعتمد على جلسات الإيحاء ، المنتمة وعلى التكرارات الواقعية وقد أعــــدت طرائـــق للحالات النفسية، البحث العلمي ، والوسائل التأملية ، الأمر الذي يدعو الكثيرين إلـــى اختبارها.

وتتمثل الأسباب الرئيسة التي تقف عقبة أمام الاســـتقراء الغيبـــي أو تعميـــق الغيبوبة في -المحاولة الشاقة- ، واستخدام الوسائل الاستقرائية التي لا تلائمك وذلـــك لأن عقلك اللاواعي لا يوافق على الايحاءات التي ترغب بها ، ولأنه يحتمل أن تنشـــئ دون أن تفكر ، إيحاءات سلبية تتعلق بتقدمك . ويمكنـــــك أن تتغلـــب علـــى غالبيـــة المقاومات باتباع الارشاد المقدم لك هنا ، ففي هذه الدراسة تجد الكثير من المعلومـــات والارشادات ، إنما يتوجب على بعض القراء أن يختبروا الطرائف المتعددة للاســـتقراء الغيبي الموصوف ، لعلهم يحدثون بعض التغيرات أو التعديلات أو يوحـــدون بعـــض الطرائق المختلفة ليكتشفوا طريقة تلائم الظروف والمتطلبات الفردية .

لا تقل لنفسك "ليس هذا ما توقعته، ليست هذه الغيبوبة عميقة بكفاية . أريـــد غيبوبة عميقة" . لا تشترط نفسك بأنك ستدخل غيبوبة عميقة قبل أن تبدأ الايحـــاءات. تذكر أن الغيبوبة ذاتها، في اية حالة . وسيلة لغاية ، وتذكر أيضا أن غالبية الشـــفاءات المحققة عن طريق التنويم المغناطيسي تتحقق في الغيبوبا الوسطى والخفيفـــة . فـــإذا جعلت تعمقك في الغيبوبة شرطا محددا فإنما يعني أنك تنوم ذاتك مغناطيســـيا بـــهذه الكفرة : "لا يمكنني أن استفيد حتى استغرق في غيبوبة عميقة" .أما الإيحاء الصحيـــح فيجب أن يكون كما يلي : "حتى ولو كانت الغيبوبة التي سأدفعها خفيفة، متوســـطة أو عميقة ، فإنني سأتجنب (اذكر مشكلتك) حالما استطيع " . لا يفرض شروطا واعلـــم أن سبب من الأسباب الرئيسة الداعية إلى مقاومة العقل اللاواعي للغيبوبة يكمن فـــي أن

الفرد يحاول الزام عقله اللاواعي . وعلى هذا الأساس تصبح الغيبوبو أعمق بمحـــض ذاتها. إن الضغط على الأمور يصل بك إلى طريق مسدود . تستطيع أن تخلق غيبوبـة خفيفة بمجرد اغماض عينيك والعد حتـــى العشــرة . وإذا مـــا توافــرت الظــروف الصحيحة، تصبح هذه الغيبوبة أعمق فأعمق . أما إذا قلت لنفسك بعد أن تكـــون قــد عددت حتى العشرة: "لست في غيبوبة إنس مستيقظ ، فإنك تمحو ما كنت قد طورتــه كغيبوبة" . وعوضا عن تقبل هذا التعليق العقلي لذاتك ، لاحظت على نحو عقلي ثقـلا في ذراعيك وساقيك ، وقلت لذلك عقليا "اعتقد أن ذراعي تثقلان أكثر فأكثر وتنفســي بعمق" هكذا تصبح غيبوبتك الخفيفة أعمق فأعمق .

صادف رجلا في حديقة بومبي في الهند ، حقق بعض الخــوارق المؤثــرة، ولفت انتباهي السرعة والراحة اللتين استطاع من خلالهما الاستغراق في الغيبوبـــة ، دهشق إذا أخبرني أنه قضى سبع سنوات وهو يحاول الاستغراق في الغيبوبة قبـــل أن ينجح أخيرا . أما سبب قضائه هذه الفترة الطويلة ، فيعود إلى أنه في محاولته الأولى، توقع احداث الغيبوبة في بضع جلسات . وعندما فشل في الاســتغراق فـــي الغيبوبـــة بسرعة، خاب أمله ويئس وتخلى عن محاولاته . ولكنه عاد إلى محاولاته في فـترات متقطعة دون نجاح ، حتى تأكد أن فشله ناتج عن أنه خلق ، دون أن يفكر ايحـــــاءات سالبة لنفسه ، وإنه لم يكن يمارس على نحو منهجي ، بل كان ينفذ تجـــارب عـــابرة ومفككه كلما شعر بأنه يرغب بها . واعلمني أن نجاحـــه كـــان حصيلـــة الممارســـة المنتظمة.

تكون الغيبوبة المعمقة تطورا تدريجيا بالنســـبة لغالبيـــة النـــاس، وبـــالصبر والمثابرة تحل غالبية المقاومات ذاتها تدريجيا . وثمة سبب لمقاومة الاستقراء الغيبيـــي يتمثل في أن العقل اللاواعي يتستثي طبيعة الإيحاءات التي ينشئها العقل الواعـــي. ولا يمكن التغلب على هذه المقاومة السالبة إلى بتغيير الإيحاءات.

تتمثل إحدى طرق الغيبوبة المعمقة في تسجيل وصف لتجارب الاستغراق في الغيبوبة ويستطيع القارئ استدعاء خياله ليساعده في هذا المجال، ليصف مشـــــاعره

التي انغمست في النوم ، ويضمن بعض الايحاءات المقدمة أدنـــاه . وتعـد "طريقـة التغذية الاسترجاعية" ، وصفا دقيقا أو عملا منجزا لما ينبغي وصفه والسـبب الـذي يدعو القارئ إلى تكريس المعلومات بذاته يتجسد في أن التجربة تجربته ، ويتوجـب عليه وصفها بكلماته. وفي مايلي نقرأ الغيحاءات الذاتية التي لابد من تهيئتها : "إنـي جالس على كرسي – جسدي يشعر بالثقل – أشعر بتعب شديد – لا اريد أن أقوم بـأي جهد – من أي نوع – أشعر بالنعاس والاسترخاء – هذا النعـاس سـتعمق – عينـاي تغوصان – أشعر بنشوة تتخللن – أفكاري تبطئ – أبدو وكأنني استسلم للنوم – ومـع ذلك ، سأسمع كل ما يدور حولي ، كياني كله يشعر بالارتياح – تنفسي يتباطأ ، ويهدأ ويتعمق – عيناي تثقلان – أشعر أنني – على نحو عاطفي ، في حالة هادئة ، ممتعة، مغبطة ومرضية . إنني مسترخ ظهري وكتفي ، لا أرغب بالقيـام بـأي شـيء – باستثناء الراحة – أترك هذا النعاس يزداد عمقا .

أما إذا وجدت صعوبة في التذكر ، توجب عليه التقيـد بتكـرارات بسـيطة ومقيدة والسبب الداعي إلى كتابة الإيحاءات يكمن في العون المقدم لتذكرها.

ولا ضرورة للتقيد اللفظي التام إن كان الموضوع العـام يعـود للاسـترخاء العميق.

عليك أن تختار من الطرائق المقدمة للاستقراء الطريقة التي اختـبرت فيـها **أفضل النتائج وتتجسد الخطورة التالية بما يلي :**

- متى انجز العمق الأقصى للغيبوبة ؟

ينبغي أن تكون ملابسك مريحة وأن تكون قدماك عاريتين وقـد يفيـدك أن تضع غطاء خفيفا على جسمك وعليك الانتباه لدرجة حرارة الغرفـة وأن لا تتعرض لتيارات هوائية قبل بدء الجلسات .

وإذا تعمقت الغيبوبة وأدركت عمقها بعد أن تكون قد استيقظت ، فليس ثمـة دليل قائمة عن أي شخص اختبر أي ازعاج أو ضيق أو خلل خلال الغيبوبـة

المستقرأة ذاتيا . وإن كنت قد دخلت حالة الغيبوبة العميقة أو نمت نوما سريعا وأنت تقوم بتمرينك ، فأنت مضطر ، في الجلسة القادمة، أن تستقرئ غيبوبة متوسطة لا تسمح لنفسك فيها قبل أن تستغرق بعمق كبير ، وتوجه ايحاءات مباشرة لتمتع نفسك من فقد السيطرة . ويجب أن تسير هذه الإيحاءات وفق الخطوط التالية "إنني استغرق في غيبوبة ، لكنني لن أنام ، ولن أفقد الوعي، سأظل مدركا ضجة تجري في الخارج ، لن تزعجني الضجة، وسوف أسمعها باستمرار. والغاية من ممارسة وتماريني تتمثل في غرس الإيحاءات في عقلي اللاواعي" .

ولكي تكون قادرا على القيام بهذا الأمر ، عليك ألا تفقد الأمل "استرسل في النوم" . فكر من جديد أن أحداث التغيرات في نفسك لا تتطلب التنويم الذاتي . إن هذه الدراسة تعلمنا كيف أننا نستطيع انجاز جميع التغيرات أو التعديلات التي يمكن تحقيقها في الغيبوبة الذاتية ، المستقرأة من خلال الإيحاء الذاتي .

يفيدنا التمرين التالي في زيادة عمق الغيبوبة . ويمكنك ممارسته بصفته تمرينا أوليا لجلسة إيحاء .

الغرفة المعتمة : يجب أن يمارس هذا التدريب أو التمرين في غرفة مظلمة. وتستخدم الظلمة التامة في تدريب المتصوفين. وفي هذه الحالة تختلف طبيعة الغيبوبة لأنها تمكن المتمرن من فتح عينيه دون التضييق على الغيبوبة . وأن بلوغ هذه الحالة يتطلب الكثير من الوقت والممارسة . ويصعب علينا توطيد التوازن الدقيق بين الاستغراق في اللاوعي والنوم والتمكن من الاستيقاظ والتيقظ . مارس هذا التمرين في غرفة كاملة الظلمة ، اختبرها وأنت تسير في الغرفة ، وأنت تمسك بعصا في يدك. وتشق طريقك عن طريق لمس الأشياء بنهاية العصا. وبسرعة ، ستختبر الإحساس أنك "تشعر" بنهاية العصا . تلك هي بداية الامتداد الحسي . وبعد أن تكون

قد نفذت هذا الاختبار بيديك الاثنتين ، استلق وعيناك مغمضتان ، وضع اصبعك علـى رمش عينك ، واضغط بلطف ورقة . ومتى حركت أصبعك في الوقت الـذي تلمـس نقاطا معينة، يحتمل أن تشاهد بعض الاسهم الضوئية الملونة ، وتكون هذه المشـاهدة نتيجة الضغط على العصب البصري، الأمر الذي يجعلك تؤديه بنعومة ورقة . أبعـد يديك الآن وركز بعقلك من خلال بصيرتك ، محاولا أن تعيد تصور أسهم الضـوء ، دون أن تعمد إلى لمس عينيك . ابق عينيك مغمضتين بينما تقوم بهذه العملية ، وتعـد هذه الأضواء المظلمة الغامضة التي تشاهد أحيانا أغماض العينين ، المادة الأولية التي تتشكل منها الصور العقلية . ويمكن أن تشكل أيضا عن طريق التركيز. حول انتبـاهك لكي تحاول خلق صور عددية ، التي قد تكون غامضة، احذف الرقم واحـد واجعـل الرقم اثنين يظهر. احذف هذا الرقم وتابع وأنت تخلق أرقاما حتى تبلغ الرقم عشـرة. ولا تنحصر الغاية من هذا التمرين في ضبط العقل، بل في إحداث تجريـد أو ابتعـاد عن عالم الواقع . ونتيجة لهذا التمرين والتمرين التالي لتعميق الغيبوبة ، تعلم أن عمق غيبوباتك سوف يتحسن.

ولنجاح التمرين استلق وذراعاك على جانبيك واغمض عينيك . لا تحـاول أن تخلق غيبوبة بل تخيل نقطة تدول حول الحدود الخارجية لجسدك.

ابدأ بقمة رأسك وتخيل النقطة وهي تتحرك بانحدار إلى جانب رأسك مقتفيـا الحد الخارجي لذراعك حتى تصل إلى قمة اصبعك الصغير. وبعدئذ ، اقتـف الخـط الواقع بين أصابعك حول ابهامك ، صاعدا إلى داخل ذراعك حتى اصبعك ، واسـتمر وأنت تقتفي الحد الخارجي لجسدك حتى تعود إلى قمـة رأسـك . وتـابع تمرينـك بايحاءات الغيبوبة المعمقة .

قد تنشأ العقبة أثناء تعلم التنويم الذاتي منك ذاتك فقد تبالغ بخيالك فتعتقد أن ما ستختبره أثناء الغيبوبة أمر صعب تحقيقه فإذا كنت تحاول أن تبلغ شيئا ما لا وجود له الآن في تصورك وخيالك فإن مثل هذا التخيل سيعيق تقدمك لبلـوغ حالـة الغيبوبـة الحقة.

وقد ينشأ عائق آخر مرده إلى أن الذين مارسوا التنويم الذاتي كثيرا ما يقللـون من أهمية الدرجة التي تأثروا بها في جلسات ممارستهم. وثمة واقع أكيد هو أن الناس يميلون إلى الانتقاص من قدر عمق الغيبوبة الذي بلغوه. والقراء الذين اعتادوا قـــراءة الكتب الموضوعة عن التنويم المغناطيسي يدركون جيدا أنهم لا يضبطون بدقة ، فـــي تقدير حجم التقدم الذي احرزوه في مجال التنويم.ويعود ذلك إلى توقع الدخـــول إلـــى تجربة غريبة غير مألوفة ، ولا شك أن الشخص يوطد فكرته العنيدة أحيانا أنه لم ينم، وذلك عندما تكون المنافع المتصلة بالشفاء الجسدي والإيحـــاءات التقويميـــة اللاحقـــة برهانا واضحا على أن التنويم قد تم وتحقق .

يمكننا أن نتجنب هذين العائقين عندما نتخلص من التعليقات السالبة ، مثـلى "لا أطبق هذه التجربة جيدا" أو "لا احرز تقدما" .

يشير الواقع إلى أن حالة الغيبوبة قد تتغير بحسب موقـــف الفـــرد ، العقلـــي والعاطفي، في اللحظة التي ينفذ جلسة غيبوبة مستقرأة . وأثناء الجلسة ، قد يتعـــرض لتفريغ عضلي أو توترات عاطفية، وهكذا يبدو قلقا ، وقد يبدو له بأنه لا يتقدم .ولكـــن الواقع يشير أنه يقوم بخطوات حقيقية وإيجابية باتجاه انجـــاز الاســـترخاء، التـــوازن العاطفي وحالة الغيبوبة . من جانب آخر قد يسترخي ويستغرق بســـلام إلـــى حالـــة مرضية ومبهجة للنشـــوة . وتقتضـــي الحكمـــة تجنـــب التـــأثر بـــــ "الصعـــودات والانخفاضات" التي قد يصادفها المختبر في جلسات الإيحاء .

وفي كل الحالات ، تتميز حالة الغيبوبة باحساس الانبعاد ، لكن هذا الإحساس لا يعني فقد الوعي .

لا تضيع السيطرة الإرادية أبدا في حالة الغيبوبة التنومية الذاتية . والحـــق أن ضياع وفقد السيطرة الذاتية يعني عدم تحقيق التنويم الذاتي ، وذلك لأن الفرد ينســـاق إلى غيبوبة أعمق التي تتحول ، في الحال ، إلى نوم عادي يســـتفيق منـــه بالطريقـــة المألوفة. وتعتمد الفترة الزمنية للنوم على مقدار تعبه وراحته وعلـــى الالـــهاءات أو

الاضرابات الخارجية أو الإيحاءات اليقظة التي أنشأها لذاته قبل البدء بجلسة الإيحاءات.

إننا نجتاز ، قبل أن نفقد الوعي ، بسرعة من خلال ما ندعوه بلغة علم النفس الحالة النعاسية ، وفي حالة اليقظة نجتاز أيضا حالة شبيهة نوعا ما موصوفة بأنها طاردة للنوم. وتعدها بين الحالتين شبيهتين بغيبوبة التنويم، لكنهما تتصفان بديمومة قصيرة بحيث أننا ، ونحن نجتازها على نحو مألوف أو عقب اليقظة، لا تحتفظ بما يذكرنا بها.

تستقرأ حالة الغيبوبة التنويمية الذاتية في الوضع الذي نترك لأنفسنا حرية الاستغراق تحت سطح العقل، أو في الحالة التي تسحب وعينا من العالم الخارجي إلى الداخل، حتى تقترب النقطة المركزية للوعي من الحد الذي يفصل العقل الواعي عن العقل اللاواعي ونظل هادئين أو معلقين في هذه الحالة الغيبوبية المجردة.

يتمثل هذا الفن بكامله في أن نظل هادئين عقليا ، .. لا نرتفع إلى السطح لكي لا نكسر الإحساس بالتجرد ، ولا نغطس بعمق لكي لا ننجرف إلى عالم النسيان، وفي هذه الحالة ومع الممارسة ، نتعلم أن نستبقي ما يكفينا من الوعي والإدراك لنظل متصلين بالعالم الخارجي.وفي هذه الحالة أو الوضع يظل عقلنا وإرادتنا في متناول يدنا، نستعملهما لننجز ما دعاه كريشنا مورتي : "الوعي أو الإدراك اللامختار" . وإذا استعملنا التنويم الذاتي على نحو إيجابي ، سمحنا للإيحاءات أو للتفرعات أ، تمر خلال عقلنا. أقول كلمة "سمحنا " لأن ايحاءاتنا هي التعبير عن حاجاتنا، آمالنا ، أمانينا، ورغباتنا الناشئة من أعماق كياننا .

يعلم عدد كبير من الناس ، استقوا معرفتهم من أنفسهم أو من شروح سابقة، أو تسجيلات علمتهم التنويم الذاتي ، أن المنوم الذي استسلم لتنويم منوم (أو تسجيل منوم) والإيحاءات التنويمية التي تساعده على تنويم ذاته ، أمور تتيح له فرصة التنويم الذاتي. ومع ذلك ، يوجد ما نستطيع أن نتعلمه على نحو أفضل في التنويم الذاتي من أن ننوم ومن الإيحاءات التنويمية اللاحقة التي يفرضها علينا المنوم .

ويمكننا أن نقول أننا نستطيع أن نتعلم التنويم الذاتي بهذه الطريقة، إنما لا نستسيغ هذا التصرف قبل أن تكون قد اكتسبنا شيئا من المعرفة عن الموضوع . هذا، لأن التنويم الذاتي قدرة كامنة يمكن أن نسيئ إليها كما نسيئ إلى باقي القدرات.

إن تعلم التنويم الذاتي يعني تنمية التعاون المشترك بين العمليات العقلية والعاطفية وتماثل هذه النتيجة تنمية الجسد من خلال التمرين الجسدي ، اكتساب المهارات النفسية ، عوض المهارات الجسدية . إذن فالقدرة على الانسحاب إلى عالم الداخل، حتى ولو كان هذا الانسحاب في غيبوبة خفيفة، ليس نوعا من الحيلة، أو الخديعة النفسية بل مهارة ، مثل المهارات الأخرى ، تتحسن بالتمرين والممارسة.

ليس ما يدعو إلى عدم الاستعانة بالعون الذي يقدمه المنوم في عملية تعلم التنويم الذاتي، إنما يجب أن نتذكر أن القدرة المكتسبة من خلال الإيحاءات التنويمية اللاحقة التي يقدمها لنا شخص آخر . يعني أن الدخول إلى الغيبوبة يجب أن تتلوها جلسات يومية انتظامية لتركيز القاعدة في نفس الشخص .

الخلاصة

نجد في هذه الخاتمة عددا من النقاط قد تكون مفيدة كنصيحة ، ارشاد أو مذكر. لا تقلق أو يعتريك الشك بشأن "العودة إلى" أو "الاستيقاظ" من أية حالة من حالات الشعور أو الوعي المستقرأة . وقبل أن تبدأ بالتمارين. قدر الوقت المتوافر لديك – فكر لذاتك : "أستطيع قضاء نصف ساعة" (أو مهما تكن الفترة الزمنية) . اغرس الفكرة في عقلك ، وتابع التمرين . وعلى الرغم من أنك قد دفعت بالفكرة ، فإن قسما من عقلك يظل ينبهك متى قاربت الفترة الزمنية نهايتها وإذا كان العقل الواعي قد نسى الوقت ، فإن عقلك اللاواعي يذكرك به .

وإليك أهم النقاط التي تعد كنصائح وارشادات لك في الإيحاء الذاتي وكوسيلة لتحقيق كمال القدرة الداخلية الكامنة عن طريق التنويم المغناطيسي الذاتي .

** لا تقلق بشأن التعمق في الغيبوبة ، عندما تمارس جلسات الإيحاء الذاتي. وإذا ما قلقت ، كانت العملية شبيهة بالاستسلام للنوم ، وسوف تتحول حالة الغيبوبة العميقة إلى نوم عادي سوف تستيقظ منه ، بعد استراحة قصيرة ، بطريقة عادية تماما .

** أفضل الأوقات لاستخدام ايحائك الذاتي هي تلك التي تعقب اليقظة مباشرة والتي تسبق النوم. وإنه لتمرين جيد أن نتبع روتينا منظما ، نقضي فيه ثلاث أو أربع دقائق كل صباح ومساء نركز على الإيحاءات .

** إن كنت قد أصبحت مدركا لتوتراتك العديدة في غضون جلساتك القليلة الأولى.. فلا تشعر بالاضطراب . فمثل هذا الاضطراب جزء من عملية الاسترخاء. فلا بد للتوترات المكبوتة أن تنحل ، بعضها يهبط إلى القاع

وبعضها الآخر تحل ذاتها عندما تنطفئ الإرادة . فكـر فـي داخلـك "إنـي مسرور لاتخلص من ذلك" وتابع تمرينك . قد تستمر التوترات في الظـهور لبضع جلسات ، لكنها ستختفي قريبا .

** وجه ايحاءاتك إلى إزالة المواقف السلبية التي نشأة نتيجة لخيبـات الأمـل . وعليك، يوما بعد يوم ، أن تضمن إيحاءاتك أفكارا متبدلة للحد الـذي سـتقدم فيه تمارينك فوائد تقديمه .

** لا تنسى أبدا أن الألم والتعب هما إشـارات الطبيعـة . يجـب ألا تسـتعمل الإيحاءات للقضاء على هاتين الإشارتين قبل التأكد من أسـبابهما. لا تقـض على أعراض الألم أو التعب ما لم تكن متأكدا أن الحكمة تقضي بذلك .
كرر الإيحاءات وأنت على أكمل ما يكون من اليقظة . كررها بأسـرع مـا يمكن.

ملاحظة : أثناء المراقبة الذاتية لاحظ أن الأقوال التي تمدك بـالقوة والدعـم وسجلها ولا تبالي بصيغة العبارة وقلها بأسلوبك وثق أنها العون القوي متى احتجـت إليها على نحو يائس لأنها (أي الإيحاءات) ملطفة في طبيعتها وقيمتها تتجلى في أنـها منظورات مصححة وسند أخلاقي .

الأحلام

الأحـــــلام

شغلت الأحلام التي يتعرض لها الإنسان أثناء نومه اهتمام بني البشـــر منـذ وجود البشرية ، كما تدل على ذلك الكتب السماوية التي أوردت القصص والروايـــات حول الأحلام وما تهدف إليه من حكم وأمثال وتنبؤات في الحاضر والمستقبل .

وما تركه القدامى من تراث فكري وأدبي وفلسفي مـــن آثـــار الحضـــارات الهندية والصينية والعربية جاء عامراً بمواضيع المنامات والأحلام ومعالجتها وطـرق تفسيرها وتأويلها حسب مقتضيات البيئة والعصر والظروف المحيطـــة بتلـك الأمـم والمجتمعات[1] .

ويرى العالم النفسي الفرد آرلر أن من يعتقد بأن الحلم هو نبـــوءة بالمســـتقبل لأن بعضه يصدق فذلك في الحقيقة حديث خرافة يتمسك عادة بأهدابها كـــل شـــخص يؤمن بغيرها من الخرافات ويدافع عنها كل من ينشد الشهرة بمحاولة إقناع الناس بأنه من المتنبئين.

ويعتقد علماء النفس الذين عالجوا مشكلة الأحلام بأن حياة الإنسان البيلوجيـــة تخضع لايقاعات دورية خاصة أهمها تتالي حالتي اليقظة والنوم .

ويرى فرويد أن التصور قبل التأريخي للحلم له صدى يتردد جلياً في تقويـــم شعوب العصور الكلاسيكية للأحلام. حيث كان من المسلم به عندهم أن للأحلام علاقة بعالم الكائنات فوق الإنسانية التي كانوا يؤمنون بوجودها وإن الأحلام تحمل كواشـــف من عند الآلهة والجن. لما جاء ارسطو كان الحلم موضوع بحث سيكولوجي وذلك في الكتابين اللذين يعرض فيهما أرسطو للأحلام .

فارسطو يحدثنا أن الأحلام ليست مبعوثة من الآلهة ولا هي ذات طبيعة إلهية بل هي جنية لأن الطبيعة جنية وليست إلهية .

---

(١) د. مصطفى غالب : في سبيل موسوعة نفسية .

ويقول أرسطو :

يعتقد المرء أنه يجتاز ناراً ويلظى بها وما به غير هذا العضو أو ذاك قد سخن قليلاً ويعتقد فرويد أن قبل أرسطو لم يكن القدماء يقرفون بأن الحلم نتاجاً ينبثق عن النفس النائمة بل يرون أنه وحياً من الجانب العلوي الإلهي ولقد أخذ يتبين بينهم كلا التيارين المتقابلين اللذين يتناصبان تقويم الحلم في كل عصر من العصور .

فهم قد فرقوا بين أحلام صادقة ذات قيمة ترسل للنائم تحذير له أو تبصيراً بالمستقبل . وأخرى لا غناء فيها ماكرة معدومة القيمة كان هدفها سوق الحالم إلى الضلال أو دفعه إلى التهلكة .

ويشير جروية عنماكروبيوس وأرثميدوروس إلى قسمة للأحلام فيقول :

كانت الأحلام تقسم إلى طبقتين : الأولى يقال أنها تأثرت بالحاضر أو الماضي ولكنها خالية من الدلالة على المستقبل . وكانت تشمل المنامات التي تصور فكرة أو عكسها "كالجوع أو اشباعه" تصويراً مباشراً ثم الخيالات التي تضخم فكرة أو تضخيمها مغرقاً في الخيال مثل الكابوس . وأما الثانية فكان يقال على العكس أنها تحدد المستقبل وكانت تشمل النبوءة المباشرة يسمعها المرء في الحلم ، الرؤيا تسبق إلى حدث مستقبل ، الحلم الرمزي الذي يحتاج إلى تأويل .

إن حياة النهار بأعمالها ولذاتها لا تتكرر في الحلم إطلاقاً بل أن الحلم إنما يهدف إلى تخليصنا من كل ذلك .

لم يكن بورداخ العالم الوحيد الذي عالج مشاكل الأحلام بل هناك العالم فيختنه الذي يصف الأحلام بأنها إحدى المكرمات الخفية في طبيعة الروح المنطوية في نفسها على دوائها ويضيف :

وفي الأحلام تمسي ذكرانا عن المحتويات المنظمة للشعور المستيقظ وعن مسلكه السوي كأنما لم يعد لها وجود .

إن النفس – وقد كانت تفتقد كل ذاكرة – تنفصل في الحلم عن المحتوى المألوف لحياة اليقظة ومشاغلها .

ويذهب العالم يسن في كتابه الذي ظهر في علم النفس عـام ١٨٥٥ إلـى أن محتوى الحلم تحدده دائما شخصية الحالم الفردية وسنه ونوعه وطبقته ومستوى تعلمـه وأسلوبه المألوف في الحياة وما اشتملته حياته السابقة جميعها من التجارب والأحـداث.

ومن الناحية العلمية يعتبر رأي الفيلسوف ماس من الآراء الفاعلية القاطعـة إذ يقول : وتؤيد الخبرة ما نذهب إليه من أننا نحلم في معظم الأحايين بالأمور التي تتجـه إليها أشد انفعالاتنا ومن هذا نرى أن انفعالاتنا لابد أن يكون لها تأثيرها فـي أحـداث أحلامنا .

يعتقد العالم فرويد الذي أوجد العديد من النظريات العلمية المتعلقة بـالأحلام وتفسرها أن هناك على الأقل حقيقة لا نزاع فيها هي أن المادة التي تكـون محتـوى الحلم إنما تستمد جميعها من الخبرة على نحو وآخر .

أي أن الحلم حسب رأي فرويد إنما يستحضرها أو يتذكرها .

ويضرب العالم النفسي دلبوب مثالا فيقول : إنه رأى في الحلم فناء منزله وقد كسـاه الثلوج ورأى عظايتين صغيرتين تجمدتا واندفنتا تحته فسارع إلى التقاطهما وتدفئتـهما ثم أعادهما إلى ثقب صغير خصص لهما في الحائط ، لما كان يعلمه من فرط حبـهما له. وكان دلبوب يعرف في الحلم اسم النبات : اسبلنيوم روتاموراليس .

وقع الحادث في عام ١٨٦٢ وبعد ذلك بستة عشر عاما أي في عـام ١٨٧٨م كان هذا العالم يزور صديقا له فلمح لديه سجلا صغيرا ضم أزهارا مجففة ليباع إلـى الأجانب في أنحاء سويسرا على سبيل التذكرة .

وهنا جالت في خاطرة إحدى ذكرياته ففتح السحل فإذا هو يـرى "أسـبلنيوم" عندئذ وضحت الرابطة ففي عام ١٨٦٠ أي قبل الحلم بعامين زار دلبوب أخت صديقه هذا في رحلة عرسها وكانت تحمل معها هذا السجل لكي تقدمه هدية لأخيها وقد أخـذ دبلوب السجل منها ودون اسمه بأسفل كل نبات مجفف اسمه اللاتينـي بـاملاء أحـد المهتمين بعلم النبات .

ويعلق فرويد على هذا الحلم والترابط بينه وبين الذكرى فيقول :

أن يكون للأحلام سلطان على ذكريات لا تنال في حياة اليقظة ظاهرة ملحوظة ذات خطورة نظرية حتى إنني لأود الإلحاح في التنبيه عليها بضرب مثال آخر من أمثلة الأحلام : يحدثنا موري كيف ظلت كلمة "موسيدان" تراود خاطره في أثناء النهار دون أن يعلم من أمرها شيئاً سوى أن ثمة مدينة من مدن فرنسا تحمل هذا الاسم .

وفي ذات ليلة لاح لموري في الحلم أنه يتحدث إلى شخص يقول له : إنه قد جاء من موسيدان.

فلما سأله عن موقع هذه المدينة ، أجابه : موسيدان مدينة صغيرة في مقاطعة الدردني، فلما استيقظ موري لم يصدق هذه الإفادة التي تلقاها في الحلم ، ولكن القاموس الجغرافي أثبت له تمام صحتها .

يقول المثل العامي إن الأحلام تأتي من المعدة ، وقد توصلت النظريات إلى أن الحلم ينتج اساساً من ازعاج يصيب النائم الحلم استجابة لهذا الإزعاج[1] .

ويرى فرويد في أمر العلل المثيرة للحلم أن قيام هذه المشكلة لا يمكن أن نناقشها إلى بعد أن أصبح الحلم موضوع بحث بيولوجي .

ويتساءل العلم الحديث :

هل المنبه إلى الحلم وأحداثه كثير الأنواع ؟

وتجيب الأبحاث والاستنتاجات والتطبيقات لعلماء النفس : ربما تعددت أنواع مصادر الحلم إلا أن المنبهات الحسية والتهيجات الجسمية تعمل على عمل الحوافز للحلم .

لقد صنف فرويد الحلم ومنابعه إلى أربع صفات :

١-منبهات حسية خارجية موضوعية.

٢-منبهات حسية داخلية ذاتية .

٣-مصادر نفسية خالصة للتنبيه .

٤-منبهات جسمية باطنية عفوية .

---

(١) نفس المصدر السابق .

وإليك استسلام الفرد للنوم ويحاول اغلاق عينيه فإنه يبتعد بكل حواسه عـــن كل منبه أو تغيير في المنبهات الواقعة عليها .

ويعتقد فرويد أن ضوء ساطع إلى أعيننا أو بلوغ ضوضاء لأسماعنا أو تـهيج مادة رائحة غشاء الأنف المخاطي أو التحرك في أثناء النوم لا إرادياً فنكشـــف عـن جزء من جسمنا ونتعرض بذلك للبرد أو تغيير وضعنا فنتعرض للضغط أو الملامســة وقد نتعرض للسعة بعوضة .. هذه جزء من كل المنبهات التي تتضمنها حالة النـوم أو التي من شأنها أن تنهي عملية النوم أوقد تكون مصدراً لهذا الحلم .

أما فيما يتعلق بالمنبهات الحسية الذاتية فيرى فرويد أن من الواجب أن نســلم بأن نصيب المنبهات الحية الموضوعية في إثارة الحلم يظل غير منازع مهما كان مـن أمر اعتراضاتنا .

إننا نلتمس للحلم مصادر تعمل مثل عمل المنبهات مـــن حيـث طبيعتـــها أي إثارتها[1] .

يقول العالم فونت :

واعتقد أن جزءاً جوهرياً من أوهام الحلم يرجع كذلك إلـــى الاحساســات[2] الذاتيــة البصرية والسمعية التي تألفها في حالة يقظتنا في صورة نقاط وضاءة تسرح فوضاهـا

---

(١) إثارة (تنبه ، تنبيه) Stimulation دلالة عامة وشاملة متعددة المعاني :

أ- التغيرات الحاصلة في التركيب الفيزيولوجي للجسم وطاقاته والتي يمكنها الوصول إلى مراكز الأعصـــاب المستقبلة لدى الجسم الحي وإحداث الإثارة فيها .

ب- التغييرات التي تحدث إثارة لاحقة في أعضاء الاستقبال لدى الجسم الحي أو تؤدي إلى احداث نشاط عصبي في أعضاء الاستقبال الحسي .

ت- عملية يجري من خلالها احداث تغيير في الجس الحي أو في الظروف المحيطة به من أجـــل الحـث علـى الاستجابة، وتتم بواسطة مؤثرات خارجية أو داخلية وتنجم عنها استجابات معينة أو تصرفات محددة.

(٢) إحساس (صدق) Sensation هو إما الحالة الشعورية البسيطة التي تنشأ عن تأثر الأطراف العصبية بمنبه مـــا حيث ينتقل هذا المنبه الذي تنقله أعصاب الحس في الدماغ . وفي الإدراك الحسي هو العنصر النــهائي الــذي لا يقبل التجزئة ، ويعتمد على تأثير المنبه على عصب استقبال الحس .

في حقل البصر إذ أظلم أو طنين أو صفير في الأذن إلى آخر هذه الاحساسات التـــي تدخل ضمنها التهيجات الذاتية للشبكية بنوع خاص .

إن هذا ما يعلل ميل الحلم الملحوظ إلى أن يبهر أبصارنا بموضوعات زاخرة تماثل هذه الاحساسات أو لا تفترق منها .

ويرى فرويد للتهيجات الحسية الذاتية من حيث هي مصدر من مصادر صور الحلم تعطي صورة واضحة على المنبهات الموضوعية . فهي لا تقـــف علـــى هـــذه الصدف الخارجية وحسب بل كلما دعت إلى ذلك حاجة التعليل .

إن قوة التهيجات الحسية الذاتية على إثـــارة الحلـــم يتلخـــص فيمـــا يعـــرف بالهلاوس ما قبل النوم التي يصفها يوهانس موللر :

إنها ظواهر خيالية بصرية ، وهذه الظواهر صور يغلب أن تكـــون شـــديدة الوضوح سريعة التغيير ، تنزع إلى الظهور ظهوراً مطرداً عند الكثير من الناس فـــي فترة الأخذ في النوم ، وقد تدوم أيضاً برهة بعد فتح العين .

وقد درس موري هذه الظواهر وأكد بعدها صلتها بصور الحلم بل وحدتـــهما، كما أكد موللر .

وهناك الإحساس التالي Aften – Senation وهو احساس بصري يحدث عادة بعد أن يكون المنبه الخارجي الذي بعثه وسببه قد كف عن العمل . فهو إذاً استمرار للعملية الإحساسية بعد زوال المنبه الخارجي مما يؤدي بـدوره إلى قيام المزيد من التجارب الحسية . تتجلى هذه الظاهرة بنوع خاص في مجال الرؤية والإبصار .

وهناك الإحساس بالألم –إخدار Algesia Analyesia ، الغيسيا تعني القدرة على الإحساس بالألم واختبـــاره ومعاناته. ويمكن قياس الحساسية بمنبهات الألم والوجع بواسطة آلة خاصة هي المثلم أو المؤلم Algesimenter و Algometer .

أما أنالغيسيا أو الإخدار فتدل على الضد بمعنى إبطال الإحساس بالألم وإزالته أو تســـكينه فـــهي زوال الألم دون تخدير. وهناك الإحساس اللمسي Aesthesia وهي لفظة تطلق على جميع الإحساسات التي تلامس سطح الجلـــد ويشعر بها ، وهناك آلة خاصة لقيسا أقصر مسافة بين نقطتين على سطح البشرة عندما يجري تنبيه النقطتين علـــى سطح البشرة (أي تنبيه النقطتين في آن واحد) بحيث يمكن التمييز بينهما كل على حدة Aesthesiometer.

يقول موري :

إن أحداث هذه الظواهر يستلزم قدرا معينا من الاستسلام النفسي ، بعضا من الإرخاء لجهد الانتباه .

إلا أنه يكفي أن تحل بالمرء حالة سبات لا تزيد مدتها على الثانية كي تقع إليه هلوسة قبنومية (بشرط أن يكون عنده الاستعداد الضروري) .

كما وجد موري أنه إذا عاد الاستيقاظ بعد برهة (وقبل أن يأخذه النوم) تتأرجح أمام ناظريه في صورة هلاوس قبنومية .

أما مصدر التنبيه في الأحلام التي تقع في الصباح قبيل الاستيقاظ فهو الضوء الموضوعي الذي ينفذ إلى العينين في غرفة أخذ يغمرها النور .

يقول شتروميل :

إن النفس تصير في أثناء النوم أعمق وأشمل إدراك حسي[1] بجسميتها منها في يقظتها وهي تضطر من خلاله أن تستقبل ما لا حس لها به في يقظتها من انطباعات تصدر عن أجزاء من الجسم أو عما يصيب الجسم من التغييرات وتضطر إلى التأثر به .

---

(١) إدراك حسي Perception هو العملية التي يصبح فيها المرء واعيا على الفور لشيء ما ، ويقال للإدراك حسيا عندما يكون ذلك الشيء الذي نعيه على الفور هذا الشيء الذي يؤثر في أحد أعضاء الحس لدينا .

وهناك نظريات عديدة في تعليل الإدراك ومقوماته وكيفية حدوث الإحساس بوجود الأشياء الخارجية وعلاقات هذه الأشياء ودو الخبرة الماضية في تفهم المدرك والعلاقة بين الحواس والمنبهات . وهناك إدراك خارج نطاق الإدراك الحسي Extra-Sensony Percetion (ESP) وهو مصطلح اخترعه الباحث ج.ب راين في حقل ما وراء النفس (أي ما يتعلق بالظاهرة النفسية غير المعروفة علميا) لكي يشمل ظاهرات مثل التخاطر (Telepathy) والاستشفاف أو المعرفة المباشرة المتأتية دون استخدام الحواس، لكي يدل به على حصولها من حين لآخر ويؤكد على وجود بعض الدلائل التي تدعم حقيقة تلك الظاهرات .

وقد قام راين بتنظيم مختبر لدراسة هذه الظاهرات النفسية . وهو اصطلاح عام يدل على اكتساب المعرفة وتحصيل الإدراك عن طريق سبل وأقنية هي غير سبل الحواس وأقنيتها . ويوجد نوعان رئيسان من هذا الإدراك المتجاوز للحواس هما الاستشفاف أو القدرة على رؤية الأشياء أو الحوادث غير المنظورة Clairvoyance والتخاطر أو انتقال الأفكار والإحساس بها عن بعد Telopathy . أما الإدراك الواضح لمضمون الشعور Apperception ويعني الإدراك المتميز أو وعي الأحاسيس التي أدركها المرء بطريق الحواس ثم التمعن فيها وتسليط الوعي الفاعل

يقول أرسطو :

إن من الممكن كل الإمكان أن يستشعر المرء في أحلامه مبادئ مرض لم يستطع أن يلحظ شيئاً منها في حياة اليقظة وذلك لما يصيب الانطباعات من التحسيم على يد الحلم ، ومن الأمثلة على قوة الأحلام التشخيصية ما أورده الدكتور مصطفى غالب في عرضه لكتاب الأحلام لسيجموند فرويد فيقول :

ينقل تيسسيه عن أرتيج قصة امرأة في الثالثة والأربعين من عمرها ظلت تعذبها أحلام هيلة[١] طولا بضع سنوات على رغم ما كان يبدو من اكتمال صحتها ثم كان أن فحصها الأطباء فوجدوا بها مرضاً بادئاً من أمراض القلب لم يلبث أن أنفذ فيها فعله .

أما الأحلام والمصادر النفسية للتنبيه ، إننا لا نبدأ الحلم بالأشياء التي تشغل جل اهتمامنا في النهار إلا بعد أن تفقد ما يمتاز به كل طريف من قدرة على الإثارة.

إن أغلب الكتاب يقسمون الأحلام لطبقتين رئيسيتين :

أحلام ترجع إلى تنبيه عصبي[٢] وأخرى مرجعها التداعي[٣] التي ليس لها سوى مصوري الاستحضار .

عليها. ويختلف عن الإدراك المتوغل ويتيح المجال أمام القيام بإجراء الربط بين المحسوسات الجديدة والمدركات أو الخبرات الماضية وتقييمها في ضوء الماضي.

(١) الهيلة : هي المخافة من الأمر لا يدري المرء ماذا يهجم عليه منه . ويراد بها في التحليل النفسي الخوف الذي يكون من ممكن يستقبل فحسب كهبوب العاصفة أو الرسوب في الامتحان .

(٢) كل تنبيه يصدر عن البدن أو الجسم الإنساني ومن خلال الوظائف والعمليات الفيزيولوجية أو قد يكون تنبيها من الخارج بقصد إثارة الجسم أو أجزاء معينة منه . فلا بد له من الارتباط بالجهاز العصبي المركزي لكي يتم إيصال المنبهات الجسمية والاستجابة لها.

(٣) التداعي الحر Free Association هو اختبار في حقل التداعي والترابط النفسي ، مثلما أنه طريقة في ميدان التحليل النفسي . في الاختبار يعطي الشخص كلمة منبهة من مجموعة كلمات مدرجة في قائمة خاصة، ثم يطلب إليه ذكر أول كلمة طرأ على ذهنه بفعل المنبه . وقد استخدمه المحلل النفساني يونغ في اختباره الشخصي . وفي الطريقة هو اختبار يقوم على مجرى الأفكار وتداعيها ، إذ يعطى الشخص كلمة منبهه ثم يترك له أمر التداعي أو

يقول فوللكت :

"وأما أحلام التداعي بالمعني الصحيح فلا تترك مجالاً للحديث عن مثل هـــذه النــواة الراسخة المستمدة من التنبيه الجسمي . بل يكون مركز الحلم نفسه وهي التماســك . فالحياة الفكرية التي لا تعرف في الحلم عامة ضابطاً من عقل أو فهم لا تجد هنا ولــو تهيجاً جسمياً أو نفسياً ذا أهمية نسبية يحفظ تماسكها " وهكذا تترك لانسيابها وتلاحقــها المتقلبين ولتداخلها الفوضي فيما بينها .

أما فونت فهو يحاول أن ينقص من شأن العامل النفسي في إثـــارة الأحـــلام فيقول:

ومن الخطأ أن تعد تهاويل الحلم هلاوس صرفة . فالأرجح هو أن معظم صور الحلـم إنما هي في الحقيقة أوهام حسية من حيث أنها تتفرع عن الانطباعات الحسية الواهنـة التي لا تخبو أبداً في أثناء النوم.

سرد الأفكار بحرية واستمرار حسبما تخطر في باله ودون التقيد بعنصر الزمن والطريقة تؤلف في جوهرها أســلوب التحليل النفساني .

والتداعي القصري أو المتكلف Constrained Association بعكس التداعي الحر أو الطليق وهو نوع من اختبار الترابط والتداعي ، حيث يتوجب على الشخص الخاضع له أن يضمر ويظهر علاقة محددة ومعينة مع الكلمـــة أو الفظة المنبه فلا يكون التداعي حراً وطليقاً . وتداعي الأفكار Association أو ترابطها . يطلق في علم النفـــس على تلك العملية التي بها تتكون علاقات وظيفية بين ضروب مختلفة ، من النشاط النفسي أو بين شتى الحـــالات النفسية خلال التجارب الشخصية . تستخدم لفظة التداعي عند التحدث عن ارتباط معنى بمعنى آخر أو عندما يثير معنى آخر سبق أن ارتبط بالأول أثناء التجارب السابقة ٠(يوسف مراد) .

والتداعي أو الاقتران الشرطي (Association (Conditionaing) هو العملية التي يتم بواسطتها وقوع استجابة معينة لمنبه أو شيء أو موقف ، هي غير النبه أو الشيء أو الموقف التي تقع الاســتجابة الطبيعيــة العاديــة لهــا . (كاستجابة الكلب لصوت الجرس عن طريق سيلان اللعاب بدلاً من الاستجابة الطبيعية للطعام وذلك في تجربـــة بافلوف (Pavlov) الشهيرة وقد استخدم المصطلح في البداية في الحالة التي نجد فيها فعلاً منكساً معيناً من عادتــه أن يتبع منهباً طبيعياً مثل (أ) . يتبع منبهاً آخر مختلفاً مثل (ب) ، وذلك عن طريق الاقتران الثابت بـين (ب) و (أ) (كالاقتران بين دق الجرس وبين تقديم الطعام في تجربة بافلوف) . وقد كان أول من لاحظ هذه الظاهرة (تويتمابير . Twitmeyer

أما فيجاني فيعمم هذا الرأي على جميع صور الحلم فيقول :

إن عللها الأولى منبهات حسية ولا ترتبط المستدعيات المستحضرة بهذه المنبـــهات إلا من بعد.

يقول تيسيه استزادة على ما قالوا :

إن الأحلام ذات الأصل النفسي الخالص شيء لا وجـــود لـــه وإن الأفكـــار المشتملة عليها أحلامنا تجيء إلينا من الخارج .

أما الفيلسوف الكبير فونت فيقول :

إن المنبهات الجسمية والبواعث النفسية سواء أكانت خافية أم كانت واضحـــة الصلـــة بمشاغل النهار تعمل متآزرة في معظم الأحلام .

يقول فرويد : إن دراستنا العلمية للحلم تبدأ من الفـــرض : إن الحلـــم نتـــاج لنشاطنا النفسي الخاص . غير أن الحلم بعد أن ينقضي يثير العجب من أنفســـنا كأنـــه شيء غريب عنا بلغ من قلة التزامنا بالتسليم بمسئوليتنا عنه أن صار عندنا لنتساءل:

ما أصل هذا الشعور بأن الحلم دخيل علينا ؟

أتقع في الحلم تغييرات في عمليات النفس ؟

ما الصفات السيكولوجية للحلم ؟

فيخنر يؤكد الفارق الجوهري بين حياة الحلم وحياة اليقظة أو استخلص مـــن هذا الفارق مقدار ما استخلصبه هو من النتائج البعيدة .

إن فينخنر في كتاب (عناصر النفس الفيزيائي) يرى أنه لا مجرد انخفـــاض الحياة النفسية الشعورية دون عقبة النشاط السوي ولا تراجع الانتبـــاه عـــن مؤثـــرات العالم الخارجي يكفيان في تعليل خصائص الحياة الحالمة من حيـــث مباينتـــها لحيـــاة اليقظة .

ويقول :

لو أن مسرح النشاط النفسي كان في أثناء النوم هو في اليقظة ما جاوز الحلم

فيما أرى أن يكون امتدادا للحياة الفكرية المستيقظة مع بعض الانخفاض في الشـدة .
وعلى حسب شلاير ماخر:

إن النشاط الفكري يتأدى أثناءها في تصورات مجردة لا صور ولكن الفكـر يتأدى في الحلم بواسطة الصور قبل كل شيء .

وفي مقدورنا أن نلحظ حين يقترب منا النوم أن نشـاطنا الإرادي إذ يتـأبى علينا أكثر انبعثت بقدر تأبيه أفكار لا إرادية تندرج جميعها في طبقة الصور، فـالعجز عن نوع العمل الفكري الذي نشعر أننا نستهدفه إراديا مـع انبعـاث الصـور الـذي يصحب هذا التشتت في الانتباه خاصتان تسـتمران فـي الحلـم ويحملنـا التحليـل السيكولوجي للأحلام على أن نرى فيهما من سمات الحياة الحالمة .

يرى فرويد بأنه قد فصلت عن موضوع سيكولوجية الحلم المشكلة الجزئيـة : هل تمتد الاستعدادات والمشاعر الخلقية إلى الحياة الحالمة ،وإلى أي مدى ؟ .

ويضيف قائلا :

وهنا سوف نجد أنفسنا من جديد تجاه ذلك التناقض الذي عجبنا له .

يقول يسن :

أننا لا نصير في الحلم أحسن أو أفضل بل على العكس يبدو الضمـير فـي الحلم أخرس فلا يستشعر المرء أثرا من شفقة ولقد يرتكب أقبـح الجرائم فيسـرق ويغتصب ويقتل دون أن يكترث أقل اكتراث لما هو فاعله ودون أن يلحقه الندم.

ويقول رادتشوك :

لا ننس أن الحلم تخطر فيه المستدعيات وتتصل الأفكار دون أقل التفات إلـى التدبر أو العقل أو الذوق الجمالي أو الحكم الخلقي . فملكـة الحكـم ضعيفـة غايـة الضعف والانصراف عن القيم الخلقية هو الغالب .

ويقول فوللكت :

الأحلام -كما نعلم جميعا- مطلقة الجماح فيما يتصل بالأمور الجنسية بنـوع خاص ، فالحالم تغيب عنده كل قطرة من الحياء ويهجره كل شعور أو حكم خلقي ثـم

هو فيما يتعلق بالآخرين كذلك يراهم جميعا - لا يستثني منهم أولئك الذين يكـــن لـــهم أعمق الاحترام - في أحول يرتاع في يقظته من التقريب بينهم وبينها ولو بالفكر .

أما شوبنهاور فيؤكد أن كلا منا يسلك في الحلم ويتحدث بما يتفق وطبعه كـــل الاتفقا. ويؤكد ب. فيشر أن المشـــاعر الذاتيـــة والرغبـــات أو الحـــالات الوجدانيـــة والانفعالات تكشف عن نفسها في انطلاق الحياة الحالمة وأن الأحلام مرايـــا تعكـــس الخواص الخلقية للناس .

ويقول هافنر :

وفيما خلا شواذ نادرة يبقى الفاضل فاضلا في حلمه فيقاوم الإغراء وينأى بنفسه عـــن الكراهية والحسد والغضب وسائر الرذائل .

وأما شولتس فيقول :

في الأحلام الحقيقية ففيها نرى أنفسنا على ما هي عليه بالرغم من كل قناع قد تتخـــذه للملأ بالنبالة أو بالذلة..

فالكريم لا يرتكب جرما شائنا ولو في الحلم فإن فعل استفظع فعله كأنه شـــيء غريب عن طبيعته ..

والإمبراطور الروماني اللذي أمر بموت أحد رعاياه لأنه رأى في المنام أنـــه يطوح برأس الإمبراطور لم يجانب الصواب كثيرا حين برر عمله استنادا إلى أن مثل هذه الرؤيا لا تأتي إلا من كانت له في يقظته مثل هذه الخواطر .

افلاطون يرى العكس من ذلك حين يقول :

إن أحسن الرجال من اقتصروا على أن يحلموا بما يصنع غيرهم وهم مستيقظون .

ويقول فالف :

خبرني بأحلامك . أخبرك ما دخيلتك ..

أما القاعدة الثابتة في نظر هيلد برانت فهي :

"بقدر طهارة الحياة تكون طهارة الحلم ، وبقدر دنسها دنسه " .

ويقول :

فبينما لا يدعونا الخطأ في الحساب مهما كان ظهوره أو قلب القوانين العلمية مهما كان شططه أو خلط التواريخ مهما كان مضحكا إلى التأفف أو حتى مجرد الاستراية ترانا مع هذا نفرق بين الخير والشر ، بين الصواب والخطأ .. بين الفضيلة والرذيلة .

فكل ما يلازمنا في نهارنا قد تمحوه ساعات الهجوع كله أو جله إلا أمر كانت المطلق فإنه يتعقب خطانا كرفيق لا انفعال له عنا ولا خلاص لنا منه ولو بالنوم.

وهذا ما لا يعلله إلى ثبوت الجزء الأساس من الطبيعة الإنسانية . ثبوتا وطيدا يقيها هذا الخلط الكاليد وسكوبي الذي يصيب في الحلم المخيلة والعقل والذاكرة وما شاكلها من سائر الملكات .

وللإحاطة نقسم نظريات الحلم من حيث مسلماتها الضمينة فيما يتصل بدرجة النشاط النفسي في الحلم ونوع هذا النشاط :

١-نظريات تترك النشاط النفسي يستمر كله في الحلم (نظرية دلبوب). فالنفس لا تنام وجهازها يظل سليما ولكنها إذ تخضع لشروط حالة النوم المختلفة من شروط حياة اليقظة تحدث بأدائها السوي لوظائفها نتائج تختلف بالضرورة في أثناء النوم منها في اليقظة .

٢-نظريات تفترض أن الحلم يتضمن نقصا في النشاط النفسي وتراخيا في الروابط وفقرا فيما يستطيع امتلاكه من المواد .

والنوم وفق هذه النظريات ينال من النفس أكبر منال إذ ينفذ إلى ميكانيكتها ويبطل عملها إبطالا موقوتا .

إلا أن الكتاب الأطباء يفضلون النظرية القائلة :

إن الحياة النفسية لا تجد في الحلم اعرابا إلا عن جزء منها فقد شلها النوم .

أما بيتس فيقول :

ولكن هذه الحالة حالة السبات لا تشرف على الانتهاء في ساعات الصباح المبكـــر إلا بالتدريج فتتناقض المواد المتراكمة من التعب في ألبومين المخ ويزداد ما يفسد منها أو يكتسحه جريا الدم غير المنقطع .

وهكذا تستيقظ هنا وهناك مجموعات متفرقة من الخلايا بينما يبقى ما يحيـــط بها على حالة من السبات .

وهنا يظهر أما الشعور النائم أثر النشاط المنعزل لمجموعات الخلايا المتفرقـة دون أن تكبحه سائر أجزاء المخل المتحكمة في المستدعيات .

٣-هناك طائفة ثالثة من النظريات تعزو إلى النفس الحالمة قدرة ونزوعا إلى أنـــواع بعينها ن النشاط النفسي تعجز عن أدائها في الحياة المستيقظة كـــل العجـز أو لا تؤديها إلى على نحو ناقص جدا وأن تشغيل هذه القدرات لأمر يجعل عادة الحلـــم وظيفة .

ويقول بورداخ :

إن الحلم هو النشاط الطبيعي للنفس ،نشاط لا يقيده طغيان الفرديةولا يعطلـــه الشعور بالذات ولا يوجهه الحتم الذاتي وإنما هو حيوية المراكز الحسية وقـــد خلـت للعبء الطليق .

والشاعر نوفاليس يقول في هذا المعنى :

الحلم درع بيننا وبين راتب الحياة ومألوفها ، استرواح طليق للمخيلـــة تضـــرب فيــه جميع صور الحياة بعضها ببعض وتقطع جد الراشد المستديم بلعب الطفــــل المـــرح، فلولا الحلم أكان من المستيقن أن تسبق شيخوختنا أوانها .

وهكذا يستطيع الإنسان أن يرى في الحلم هبة غاليـــة وان جـــاز ألا تكـــون مرسلة من عليين وأن يعده رفيقا مخلصا يصحبه في حجة إلى قبره .

أما يوركينيه فيقول :

والأحلام المبدعة بنوع خاص هي التي تقاوم بهذه الوظائف . فهذه الأحلام هي لعب الخيلة لعبا سهلا وليس يربط بينها وبين أحداث النهار رباط ما .

فالنفس راغبة في إطالة ما تتضمنه الحياة المستيقظة من التوترات . بل هي تنشد ارخاءها والاستجمام منها .

ثم هي قبل كل شيء تخلق حالات تضاد حالات اليقظة . فتعالج الحزن بالفرح والهم بالأمل وصور السلوان وتعالج الكراهية بالحب والصداقة والخوف بالشجاعة والثقة وتهدئ الشك باليقين والاعتقاد الراسخ والانتظار على غير طائل بالتحقيق .

وكثير من جراح القلب التي لا تلتئم أبدا في النهار يداويها النوم الذي يسترها ويصونها من كل هائج جديد وعلى هذا ينبئ إلى حد فعل الزمن الشافي .

ويرى فرويد عن علاقة الحلم بالاضطرابات العقلية بأن هناك ثلاثة أشياء مختلفة: العلاقات العلية الاكلينيكية مثلما يقع حين يمثل حلم من الأحلام حالة ذهانية أو حين يستهلها أو يتخلف عنها التغييرات التي تطرأ على الحياة الحالمة في حالات المرض العقلي ، العلاقات الباطنية بين الحلم وحالات الذهان .

يرى هنباوم حسب قول كراوس أن التفجر الأول للجنون الهجاسي ينبعث في أحيان كثيرة من حلم هيلة مروع وحينئذ يكون ثمة ارتباط بين الفكرة المتسلطة والحلم. بينما يقول سانته دي سانكتيس :

إن الحلم في بعض هذه الحالات قد يكون هو العلة الحقيقية المحتمة للجنون. ويقول سانكتيس :

إن الذهان قد ينبعث إلى الحياة دفعة واحدة بانبثاق الحلم الذي يخرج فيه التأويل الهجاسي إلى الضوء أوقد يتمخض رويدا رويدا خلال سلسلة من الأحلام تأتي بعد ذلك إلى أن يغلب الاعتقاد الهجاسي كل شك .

إن الحلم التأويلي كانت تعقبه نوبات هستيرية خفيفة ثم صارت تعقبـه حالـة سوداوية تصحبها الهيلة .

وأما التغيرات التي تطرأ على الحياة الحالمة في حالات الذهان المزمن فلـم تلق من البحث إلى الشيء اليسير إلا أن الاتجاه بدأ منذ أمد طويل إلى القرابة الكامنـة بين الحلم والاضطراب الفعلي .

يقول موري : إن كابانيس كان أو ل من وجه النظر إليها .

يقول كانت :

المجنون حالم يقظان .

بينما يعلن كراوس أن الجنون حلم يحلمه المرء وهو مستيقظ الحواس . .

ويقول شوبنهاور : الحلم جنونا قصيرا والجنون حلما طويلا.

وأما هاجن فيصف الهذيان بقوله : إنه حياة حالمة أدخلها المرض لا النوم .

ويتحدث فونت قائلا : والحقيقة هي أننا أنفسنا قد نمر في أحلامنا بما يكاد يعدل جميـع المظاهر التي نصادفها في مستشفيات المجانين .

ويعدد شييئا ما سبقه إليه موري فيقول :

١-يعطل الشعور بالذات أو على الأقل يؤخر وينجم عن ذلك جهل الشخص بحالتـه ومن ثم العجز عن الدهش وفقدان الشعور الخلقي.

٢-يتغير إدراك الأعضاء الحسي فينقص في الحلم ولكنه بوجه عـام يـزداد فـي الجنون.

٣-يتم الترابط بين الأفكار وفقا لقوانين التداعي والاستحضار وحدها أي أن الأفكـار تجتمع في سلسلات على نمط آلي صرف . وينتج عن ذلك فقدان التناسـب فـي العلاقة بين الأفكار (المبالغات والأوهام) .

٤-تتحول الشخصية أو تنقلب في بعض الحالات ويقع ذلك أحيانا في سمات الطبـع (الانحرافات) .

ويضيف راشتوك :

فغالبية الهلاوس والأوهام تقع في مجال حاستي البصر والسمع ثم الحساسية الاجمالية بالجسم .

وفي كتاب أرثميدوروس الأفسوسي عن تفسير الأحلام تعديل حري بالاهتمام يصحح ما يتسم به منهج الشفرة الذي هو المنهج الشعبي[1] في تأويل الحلم .

قبيل النوم تنبعث أفكار لا إرادية نتيجة لاسترخاء نشاط إرادي معين وسبب هذا الاسترخاء هو التعب .

تستحيل هذه الأفكار اللاإرادية المنبعثة قبل النوم إلى صور بصرية وسمعية. وأما الحالة المستخدمة لتحليل الأحلام والأفكار المرضية فيترك المرء هذا النشاط تركا مقصودا متعمدا . ثم يعمل الطاقة النفسية المدخرة على هذا النحو أو يعمل جزءا منها على الأقل في الانتباه المتصل إلى الأفكار اللاإرادية التي تأخذ الآن في الانبعاث والتي تظل محتفظة بطابع الأفكار وهكذا تتحول الأفكار اللاإرادية إلى أفكار إرادية.

وعن آراء المؤلفين السابقين في علاقة الحلم بالحياة المستيقظة وفي منشأة مادته نذكر هذه الخصائص :

١- أن الحلم يؤثر انطباعات الأيام الأخيرة إيثارا ظاهريا .
٢- إنه ينهج في اختياره على مبادئ تختلف من تلك التي تنتهجها ذاكرتنا المستيقظة من حيث كونه لا يختار ما هو جوهري وهام بل الثانوي وغير الملحوظ.
٣- إنه يملك استحضار انطباعات ترجع إلى طفولتنا المبكرة وتفاصيل حيانا حتى التافهة منها وكنا نعتقد ونحن مستيقظون أننا قد نسيناها منذ أمد طويل .

---

(١) إن هذا المنهج يعالج الحلم كما لو كان ضربا من كتابة سردية تمكن ترجمة كل علامة من علاماتها إلى علامة أخرى معروفة المعنى وفق مفتاح ثابت .

ونستطيع أن نجمل الشرائط لمصدر الحلم :

١- خبرة حديثة ذات أهمية نفسية تمثل في الحلم تمثيلا مباشرا .
٢- عدة من الخبرات الحديثة الهامة يدمجها الحلم في وحدة .
٣- خبرة أو أكثر من الخبرات الحديثة الهامة تمثل في محتوى الحلم بذكر خبرة أخرى معاصرة لها لكنها خالية من القيمة.
٤- خبرة باطنية ذات أهمية (ذكرى من الذكريات) تمثل بإطراد في الحلم يذكر انطباع حديث لكنه مجرد من الوزن .

وبالإمكان توافر الشرطان الآتيان للحالات الأربع من أجل تكوين الحلم بعنصر نفسي ذي قيمة :

١- أن يكون محتوى الحلم على رباط يربطه بخبرة حديثة العهد.
٢- أن يظل الحافز إلى الحلم عملية نفسية ذات قيمة .

أما عن عمل الحلم فيقول الدكتور مصطفى غالب في عرضه للكتاب الأحلام لفرويد :

"إن كل المحاولات التي بذلت حتى اليوم في حل مشكلات الحلم قد انصبت من غير وساطة على محتواه الظاهر كما يمثل ذاكرتنا" .

فمن هذا المضمون جهدت هذه المحاولات في الوصول إلى تأويل الحلم أو عليه أقامت حكمها في طبيعته حين تركت مشكلة تأويله .

يقول الشيخ عبد الغني النابلسي في كتابه (تعطير الأنام في تفسير الأحلام) : قال الله تعالى {لهم البشرى في الحياة الدنيا وفي الآخرة} قال بعض المفسرين يعني الرؤيا الصالحة يراها الإنسان أو ترى له في الدنيا وفي الآخرة رؤية الله تعالى .

وقال عليه الصلاة والسلام :

"من لم يؤمن بالرؤيا الصالحة لم يؤمن بالله ولا باليوم الآخر" .

وقالت عائشة رضي الله عنها :

"أول ما بدئ به رسول الله صلى الله عليه وسلم من الوحي الرؤيا الصالحة في النوم فكان لا يرى رؤيا إلا جاءت مثل فلق الصبح" .

وروي عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال لأبي بكر الصديق (رضي الله عنه):

"يا أبا بكر رأيت كأني أنا وأنت نرقى في درجة فسبقتك بمرقاتين فقال : يا رسول الله يقبضك الله تعالى إلى رحمته وأعيش بعدك سنتين ونصفا "

وروي أنه عليه السلام قال :

" رأيت كأنما تبعني غنم سود وتبعتها غنم بيض"

فقال أبو بكر رضي الله عنه :

"تتبعك العرب وتتبع العرب العجم"

وقد من الله تعالى على يوسف عليه السلام بعلم الرؤيا فقال تعالى:

{وكذلك يجتبيك ربك ويعلمك من تأويل الأحاديث}

وقال عز وجلا :

{رب قد آتيتني من الملك وعلمتني من تأويل الأحاديث}(١)

وقد قال بإبطال الرؤيا قوم من الملحدين يقولون أن النائم يرى في منامه ما يغلب عليه من الطبائع الأربعة فإن غلبت عليه السوداء رأى الأجداث والسواد

(١) يعني به علم الرؤيا وهو العلم الأول منذ ابتداء العالم لم يزل عليه الأنبياء والرسل صلوات الله عليهم يأخذون به ويعملون عليه حتى كأن نبوالهم بالرؤيا وحي من الله عز وجل إليهم في المنام .

والأهوال والأفزاع وإن غلبت عليه الصفراء رأى النار والمصابيح والدم والمعصفرات وإن غلب عليه البلغم رأى البياض والمياه والأنهار والأمواج وإن غلب عليه الدم رأى الشراب والرياحين والمعازف وهذا الذي قالوه من أنواع الرؤيا وليست الرؤيا منحصرة فيه فأنا تعلم قطعا أن منها ما يكون من غالب الطبائع كما ذكروا ومنها ما يكون من الشيطان ومنها ما يكون من حديث النفس وهذا أصح الأنواع الثلاثة وهي الأضغاث وإنما سميت أضغاثا لاختلاطها فشبهت بأضغاث النبات وهي الحزمة مما يأخذه الإنسان من الأرض فيها الصغير والكبير والأحمر والأخضر واليابس والرطب ولذلك قال الله تعالى :

{وخذ بيدك ضغثا فاضرب به ولا تحنث}

وقال بعضهم : الرؤيا ثلاثة : رؤيا بشرى من الله تعالى وهي الرؤيا الصالحة التي وردت في الحديث .

ورؤيا من الشيطان ورؤيا مما يحدث به المرء نفسه . فرؤيا تحذير الشيطان هي الباطلة التي لا اعتبار لها .

وفي الحديث الصحيح أن النبي صلى الله عليه وسلم أتاه رجل فقال :

- يا رسول الله رأيت كأن رأسي قطع وأنا أتبعه .
- فقال : لا تتحدث بتلاعب الشيطان بك في المنام.

وأما الرؤيا التي من همة النفس فمثل أن يرى الإنسان من يحب قلبه أو يخاف من شيء فيراه أو يكون جائعا فيرى أنه يأكل أو ممتلئا فيرى أنه يتقيأ أو ينام في الشمس ويرى أنه في نار يحترق أو في أعضائه وجع ويرى أنه يعذب .

والرؤيا الباطلة سبعة أقسام :

الأول حديث النفس والهم والتمني والأضغاث .

الثاني : الحلم الذي يوجب الغسل لا تفسير له .

الثالث : تحذير من الشيطان وتخويف وتهويل ولا تضره .

الرابع : ما يريه سحرة الجن والإنس فيتكلفون منها مثل ما يتكلفه الشيطان .

الخامس : الباطلة التي يريها الشيطان ولا تعد رؤيا .

السادس : رؤيا تريها الطبائع إذا اختلفت وتكدرت .

السابع : الوجع وهو أن يرى الرؤيا صاحبها في زمن هو فيه وقد مضت منه عـــرون سنة وأصح الرؤيا البشرى وإذا كان السكون والدعة واللباس الفاخر والأغذية الشـــهية الشافية صح الرؤيا وقلت الأضغاث .

والرؤيا الحق خمسة أقسام :

١- الرؤيا الصادقة الظاهرة وهي جزء من النبوة لقوله تعالى : {لقد صـــــدق الله رسوله الرؤيا بالحق لتدخلن المسجد الحرام إن شاء الله آمنيـــن} . وذلـــك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لما سار إلى الحديبية رأى في المنام أنه دخـل هو وأصحابه رضي الله عنهم مكة آمنين غـــير خـــائفين يطوفـــون بـــالبيت وينحرون ويحلقون رؤوسهم ويقصرون فبشر صلى الله عليه وسلم في المنـــام بشارة من الله عز وجل من غير صنع ملك الرؤيا ولا تفسير لها مثل رؤيـــا ابراهيم عليه السلام في المنام في ذبح ولده كما حكى الله تعالى عند قولـــــه : {يا بني إني أرى في المنام أني أذبحك} . وقال بعضـــهم طوبـــى لمـــن رأى والرؤيا صريحا لأن صريح الرؤيا لا يريه إلا الباري تعـــالى دون واســـطة ملك الرؤيا.

٢- الرؤيا الصالحة بشرى من الله تعالى كما أن المكروهة زاجـــرة يزجـــرك الله بها. قال صلى الله عليه وسلم : خير ما يرى أحدكم في المنام أن يرى ربـــه أو نبيه أو يرى أبويه مسلمين .

قالوا : يا رسول الله وهل يرى أحد ربه ؟

قال : السلطان والسلطان هو الله تعالى .

٣- ما يريكه ملك الرؤيا واسمه (صديقون) على حسب ما علمه الله تعالى من نسخة أم الكتاب وألهمه من ضرب أمثال الحكمة لكل شيء من الأشياء مثلا معلوما.

٤- الرؤيا المرموزة وهي من الأرواح ومثالها أن إنسانا رأى في منامه ملكا من الملائكة قال له أن امرأتك تريد أن تسقيك السم على يد صديقك فلان ، فعرض له من ذلك أن صديقه هذا زنى بامرأته وإنما دلت رؤياه على أن الزنا مستور كما أن السم مستور.

٥- الرؤيا التي تصح بالشاهد ويغلب الشاهد عليها فيجعل الشر خيرا والخير شرا كمن يرى أنه يضرب الطنبور في المسجد فإنه يتوب إلى الله تعالى من الفحشاء والمنكر ويفشوا ذكره وكمن رأى أنه يقرأ القرآن في الحمام أو يرقص فإنه يشتهر في أمر فاحش أو بعور لأن الحمام موضع كشف العورات ولا تدخله الملائكة كما أن الشيطان لا يدخل المسجد ورؤيا الحائض والجنب تصح لأن الكفار والمجوس لا يرون الغسل .

وقد عبر يوسف عليه السلام اسم الملك الموكل بالرؤيا صديقون ومن شحمة أذنه إلى عاتقه مسير سبعمائة عام فهو الذي يضرب الأمثال للآدميين فيريهم بضياء الله تعلى من علم غيبه في اللوح المحفوظ ما هو كائن من خير أو شر ولا يشتبه عليه شيء من ذلك .

ومثل هذا الملك كمثل الشمس إذا وقع نورها على شيء أبصرت ذلك الشيء به.

كذلك يعرفك هذا الملك بضياء الله تعالى معرفة كل شيء ويهديك ويعلمك ما يصيبك في دنياك وآخرتك من خير أو شر ويبشرك بخير قدمته أو تقدمه وينذرك بمعصية قد ارتكبها أو تريد ارتكابها فإذا أراك رؤيا منذرة فإنها تخرج في وقت تراها لئلا تكون مغموما . وإذا أراك رؤية حسنة فإنها تخرج بعد ذلك بأيام لتكون في نعمة وسرور . وأصدق الرؤيا ما كان بالأسحار وأصدق الرؤيا بالنهار .

قال جعفر الصادق (رضي الله عنه) : أصدقها القيلولة .

وقال المعبرون من المسلمين :

الرؤيا يراها الإنسان بالروح ويفهما بالعقل . ومستقر الروح نقطات دم في وسط القلب ومستقر القلب في رسوم الدماغ والروح معلق بالنفس فإذا نام الإنسان امتد روحه مثل السراج أو الشمس فيرى بنور الله وضياك تعالى ما يريه ملك الرؤيا وذهابه ورجوعه إلى النفس مثل الشمس إذا اغطاها السحاب وانكشف عنها فإذا عادت الحواس باستيقاظها إلى أفعالها ذكر الروح ما أراه ملك الرؤيا وخيل له .

وقال بعضهم :

إن الحسّ الروحاني أشرف من الحس الجسماني لأن الروحاني دال على ما هو كائن والجسماني دال على ما هو موجود .

واعلم أن تربة كل بلد تخالف غيرها من البلدان لاختلاف الماء والهواء والمكان فلذلك يختلف تأويل كل طائفة من المعبرين من أهل الكفر والإسلام لاختلاف الطبائع والبلدان كالذي يرى في بلاد الحر ثلجا أو جليدا أو بردا فإنه يدل على الغلاء والقحط . ثم أن رأى هذا الرائي في بلد من بلاد البرد فإن ذلك لهم خصب وسعة .

والطين والوحل لأهل الهند مال ولغيرهم محنة وبلية . والسمك في بعض البلاد عفونة وفي بعضها من واحد إلى أربعة تزويج ولليهود مصيبة .

واعلم أن الإنسان قد يرى الشيء لنفسه وقد يراه بنفسه وهو لغير من أهله وأقاربه أو شقيقه أو والده أو شبيهه أو سميه أو صاحب صنعته أو بلدته أو زوجته أو مملوكه كأبي جهل بن هشامأى في المنام أنه دخل في دين الإسلام وبايع رسول الله صلى الله عليه وسلم فكان ذلك لابنه .

وإن أم الفضل أتت النبي صلى الله عليه وسلم وقالت :

- يا رسول الله رأيت أمرا فظيعا .
- فقال عليه السلام : خيرا رأيت .
- فقالت : يا رسول الله رأيت بضعة من جسدك قد قطعت ووضعت في حجري .

- فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم مبتسما :
- ستلد فاطمة غلاما وتأخذيه في حجرك .

فأتت فاطمة رضي الله عنها من ابن عمها بالحسن رضي الله عنهم وأخذته أم الفضل في حجرها .

ومن أراد أن تصدق رؤياه فليحدث الصدق ويحذر الكذب والغيبة والنميمة . وينبغي للمعبر إذا قصت عليه الرؤيا أن يقول خيرا رأيت وخيرا تلقاه وشرا نتوقاه خير لنا وشر لأعدائنا الحمد لله رب العالمين أقصص رؤياك . وإن يتمهل ولا يعجل في رد الجواب ولا يعبر الرؤيا حتى يعرف لمن هي ويميز كل جنس وما يليق به . وليكن العابر عالما فطنا ذكيا تقيا نقيا من الفواحش عالما بكتاب الله تعالى وحديث النبي صلى الله عليه وسلم ولغة العرب وأمثالها وما يجري على ألسنة الناس ، ولا يعبر الرؤيا في وقت الاضطرار وهي ثلاثة طلوع الشمس وغروبها عند الزوال وإذا سأل سائل عن رؤيا ولم يكن رآها فلا يترك المعبر سؤاله بغير جواب فإنه إن كان خيرا فمصروف إلى المعبر وإن كان شرا فمصروف إلى المعاند لأنه مخذول والمجيب منصور على أعدائه كما ورد في قصة يوسف عليه السلام حين سأله الفتيان في السجن عنادا فقال أحدهما :

- إني أراني أعصر خمرا .
- وقال الآخر : إني أراني أحمل فوق رأسي خبزا تأكل الطير منه .

فقال لهما يوسف عليه السلام : (أما أحدكما فيسقى ربه خمرا فيصاب فتأكل الطير من رأسه قضى الأمر الذي فيه تستفتيان) .

وفرعون لما قص رؤياه على معبري بلده قالوا : أضغاث أحلام لم تبطل رؤياه . وسأل عنها يوسف عليه السلام فعبرها له فخرجت .

وروي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال :

(من كذب في الرؤيا كلف يوم القيامة عقد شعيرتين ومن كذب على عينيه لا يجد رائحة الجنة وإن أعظم الفرية أن يفتري الرجل على عينيه يقول رأيت ولم ير شيئا) .

وقال بعض العلماء :

- ينبغي أن يعبر الرؤيا المسئول عنها على مقادير الناس ومراتبهم ومذاهبهم وأديانهم وأوقاتهم وبلدانهم وأزمنتهم وفصول سنتهم والتعبير يكون بالمعنى وباشتقاق الأسماء والميت في دار حق فما قاله في المنام حق وكذلك الطفل الذي لا يعرف الكذب وكذلك الدواب وسائر الحيوانات والطيور إذا تكلمت في المنام فقولها حق .

وأولى ما يكون التعبير بالقرآن والسنة إن وجد المعبر فيهما شاهدا للرؤيا كمن يرى نفسه في السفينة فالسفينة نجاة من الخوف قال تعالى (فأنجيناه وأصحاب السفينة) .

واعلم أن أصل الرؤيا جنس وصنف وطبع فالجنس كالشجر والسباع والطير وهزه رجال والصنف أن تعلم من أي صنف تلك الشجرة وذلك السبع والطير فإن كانت الشجرة نخلة كان ذلك الرجل من العرب لأن منابت أكثر النخل ببلاد العرب وإن كان الطائر طاووسا كان رجلا من العجم وإن كان ظليما كان بدويا من العرب والطبع أن تنظر لأطبع تلك الشجرة فتقضي على الرجال بطبعها فإن كانت جوزا قضيت على الرجل بالعسر في المعالجة والخصومة عند المناظرة وإن كانت مخلة قضيت بأنه رجل نفاع بالخير وإن كان طائرا علمت أنه رجل ذو أسفار ثم نظرت في طبعه فإن كان طاووس كان ملكا أعجميا ذا جمال ومال وكذلك إن كان نسرا كان ملكا وإن كان غرابا كان رجلا فاسقا غادرا كذابا وللمعبرين طرق كثيرة في استخراج التأويل.

أما الإمام محمد بن سيرين فيحدثنا في كتابه (منتخب الكلام في تفسير الأحلام) ، عن تأويل الأحلام فيقول : إن جميع ما يرى في المنام على قسمين فقسم

من الله تعالى وقسم من الشيطان لقوله الرسول صلى الله عليه وسلم "الرؤيا من الله والحلم من الشيطان" والمضاف إلى الله تعالى من ذلك هو الصالح وإن كان جميعه إلى الصادقة وغيرها خلقا لله تعالى وإن الصالح من ذلك هو الصادق الذي جاء بالبشارة والنذارة وهو الذي قدره النبي (ص) جزءا من ستة وأربعين جزءا من النبوة وإن الكافرين وفساق المؤمنين قد يرون الرؤيا الصادقة وإن المكروه من المنامات هو الذي يضاف إلى الشيطان الذي أم النبي (ص) بكتمانه والتفل عن يساره ووعد فاعل ذلك أنها لا تضره وإن ذلك المكروه ما كان ترويعا أو تخزينا باطلا أو حلما يؤدي إلى الفتنة والخديعة والغيرة دون التحذير من الذنوب والتنبيه على الغفلات ، والزجر عن الأعمال المهلكات إذ لا يليق ذلك بالشيطان الأمر بالفحشاء وإنما إضافة أباطيل الأحلام إلى الشيطان على أنه هو الداعي إليها وإن الله سبحانه هو الخالق بجميع ما يرى في المنام من خير أو شر وإن اختلاف الموجب للغسل مضاف إلى الشيطان وكذلك ما تراءى من حديث النفس وآمالها وتخاويفها وأحزانها مما لا حكمة فيه تدل على ما يؤول أمر رائيه إليه وكذلك ما يغشى قلب النائم الممتلئ من الطعام أو الخالي منه كالذي يصيبه عن ذلك في اليقظة إذ لا دلالة منه ولا فائدة فيه وليس للطبع فيه صنع ولا للطعام فيه حكم ولا للشيطان مع ما يضاف إليه من خلق وإنما ذلك خلق الله سبحانه قد أجرى العادة أن يخلق الرؤيا الصادقة عند حضور الملك الموكل بها فتضاف بذلك إليه وإن الله تعالى يخلق أباطيل الأحلام عند حضور الشيطان فتضاف بذلك إليه وإن الكاذب على منامه مفتر على الله عز وجل وإن الرائي لا ينبغي له أن يقص رؤياه إلى على عالم أو ناصح أو ذي رأي من أهله كما روي في بعض الخبر وإن العابر يستحب له عند سماع الرؤيا من رائها وعند امساكه عن تأويلها لكراهتها ولقصور معرفته عن معرفتها أن يقول خير لك وشر لأعدائك خير تؤتاه وشر تتوقاه هذا إذا ظن أن الرؤيا تخص الرائي وإن ظن أن الرؤيا للعالم قال خير لنا وشر لعدونا خير نؤتاه وشر نتوقاه والخير لنا والشر لعدونا وإن عبارة الرؤيا بالغزوات أحسن لحضور فهم عابرها وتذكار رائيها لأن الفهم أوجد ما يكون عند العدوان من قبل

افتراقه في همومه ومطالبة مع قول النبي (ص) "اللهم بارك لأمتي في بكورها" وإن العبارة قياس واعتبار وتشبيه وظن لا يعتبر بها ولا يختلف على عينها إلا أن يظهر في اليقظة صدقها أو يرى برهانها وإن التأويل بالمعنى أو باشتقاق الأسماء وإن العابر لا ينبغي له أن يستعين في عبارته بزاجر في اليقظة بزجره ولا يعول عند ذلك بسمعه ولا بحساب من حساب المنجمين يحسبه وإن النبي صلى الله عليه وسلم لا يتمثل به في المنام شيطان وأن من رآه فقد رآه حقا وإن الميت في دار حق فما قاله في المنام فحق ما سلم من الفتنة والغرة وكذلك الطفل الذي لا يعرف الكذب وكذلك الدواب وسائر الحيوان الأعجم إذا تكلم فقوله حق وكلام ما لا يتكلم آية وأعجوبة .

وكل كذاب في اليقظة كالمنجم والكاهن فكذلك قوله في المنام كذب وإن الجنب والسكران ومن غفل من الجواري والغلمان قد تصدق رؤياهم في بعض الأحيان وأن تسلط الشيطان عليهم بالأحلام في سائر الزمان .

وإن الكذاب في أحاديث اليقظة قد يكذب عامة رؤياه . وأصدق الناس أصدقهم حديثا وأن العابر لا يضع يده من الرؤيا إلا على ما تعلقت أمثاله ببشارة أو نذارة أو تنبيه أو منفعة في الدنيا والآخرة ويطرح ما سوى ذلك لئلا يكون ضغثا أو حشوا مضافا إلى الشيطان وأن العابر يحتاج إلى اعتبار القرآن وأمثاله ومعانيه وواضحه كقوله تعالى في الحبل (واعتصموا بحبل الله جميعا) وقوله في صفات النساء (بيض مكنون) وقوله في المنافقين (كأنهم خشب مسندة) .

ويحتاج إلى معرفة أمثال الأنبياء والحكماء "ويحتاج أيضا إلى اعتبار أخبار رسول الله صلى الله عليه وسلم وأمثاله في التأويل كقوله :

(خمس فواسق) وذكر الغراب والحدأة والعقرب والفأرة والكلب العقور .

وقوله في النساء : إياك والقوارير .

وقوله : المرأة خلقت من ضلع .

ويحتاج العابر للأمثال كقول إبراهيم عليه السلام لإسماعيل : غـــير أسـكفة الباب (أي طلق زوجتك) وقول المسيح عليه السلام وقد دخل على مومســة يعظــها : إنما يدخل الطبيب على المريض (يعني بالطبيب العالم وبالمريض المذنب الجاهل) .
وقول لقمان لابنه : بدل فراشك (يعني زوجتك) .
وقول أبي هريرة حين سمع قائلا يقول : خرج الدجال .
فقال : كذبة كذبها الصباغون (يعني الكذابين) .
ويحتاج العابر إلى الشعر والزجر وإلى اشتقاق اللغة ومعاني الأسماء .
وإنه محتاج إلى اصلاح ماله وطعامه وشرابه وإخلاصه في أعمالـــه ويعـرف فـــي الطباع ولم يزد الإمام ابن قزوين على ما قاله النابلسي كما أننا لسنا بما للعـــابر ومـــا عليه حسب بقدر ما تريد أن تعرف عن الأحلام والرؤيا وتأويلها .
وقد روي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال :
"رأيت الليلة كأنا في دار عقبة بن رافع فأتينا برطب ابن طاب فأولت الرفعة لنا فـــي الدنيا والآخرة وإن ديننا قد طاب".
فأخذ من رافع الرقعة وأخذ من رطب ابن طاب الدين وحكى عن شريك بـــن أبي شمر قال :
– رأيت أسناني في النوم وقعت فسألت عنها سعيد بن المسيب .
– فقال : أوساءك ذلك إن صدقت رؤياك لم يبق من أسنانك أحد إلا مات قبلك.
فعبرها سعيد باللفظ لا بالأصل لأن الأصل في الأسنان أنها القرابة .

وحكى عن بشر بن أبي العالية : قال : سألت محمدا عن رجل رأى كأن فمــه سقط كله فقال : كله .فقال : هذا رجل قطع قرابته .
فعبرها محمد بالأصل لا باللفظ .

وحكي عن الأصمعي قال : اشترى رجل أرضا فرأى أن ابن أخيـــه يمشـــي فيها فلا يطأ إلا على رأس حية .

فقال : إن صدقت رؤياه لم يدس فيها شيء إلا حي .

قال : وربما اعتبر الاسم إذا اكثرت حروفه بالبعض على مذهب القائف والزاجر .

وحكي أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه وجه قاضيا إلى الشام فسار ثـــم رجع عن الطريق فقال له : ما ردك ؟

- قال: رأيت في المنام كأن الشمس والقمر يقتتلان وكأن الكواكب بعضها مع الشمس وبعضها مع القمر .
- قال عمر مع أيهما كنت ؟
- قال مع القمر .
- قال : انطلق لا تعمل لي عملا أبدا .

ثم قرا (فمحونا أية الليل وجعلنا أية النهار مبصرة) .

فلما كان يوم صفيت قتل الرجل مع أهل الشام وبلغني أن الرجل هو جابر بن سعيد الطائي .

اعلم عزيزي القارئ أن أصل الرؤيا جنس وصنف وطبع فالجنس كالشـــجر والسباع والطير وهذا كله الأغلب عليه أنه رجال .

والصنف أن يعلم صنف تلك الشجرة وذلك السبع من السباع وذلك الطائر من الطيور فإن كانت الشجرة نخلة كان ذلك الرجل من العرب لأن منابت أكثر النخل مـن بلاد العرب .

وإن كان الطائر طاووسا كان الرجل من العجم وإن كان ظليما كان بدويا من العرب . والطبع أن تنظر ما طبع تلك الشجرة فتقضي على الشجرة بطبعها فإن كـانت الشجرة جوزا قضيت على الرجل بطبعها العسر في المعاملة والخصومة عند النـاظرة وإن كانت مخلة قضيت عليها بأنها رجل نفاع بالخير مخصب سهل يقـــول الله عــز وجل (كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها في السماء) يعني النخلة .

وإن كان طائرا علمت أنه رجل ذو أسفار كحال الطير ثم نظرت ما طبعه فإن كان طاووسا كان رجلا أعجميا ذا جمال ومال وكذلك إن كان نسرا كان ملكا وإن كان غرابا كان رجلا فاسقا غادرا كذابا وإن كان عقابا كان سلطانا مخربا ظالما عاصيا مهيبا .

وروي عن علي بن أبي طالب (كرم الله وجهه) أنه قال :
(لا رؤيا للخائف إلا ما يحب) ، يعني في تأويلها بفرج أمره وذهاب خوفه .

لا بد للعابر في علم الرؤيا بثلاثة أصناف من العلم لابد له منها :

أولها حفظ الأصول ووجها واختلافها وقوتها وضعفها في الخير أو في الشر وبعضها على الخير ويزن الأمرين والأصلين في نفسه وزنا على قوة كل أصل منهما في أصول التأويل ثم يأخذ بأرجحها وأقواها في تلك الأصول .

والثاني : تأليف الأصلو بعضها إلى بعض حتى يخلص كلاما صحيحا على جوهر أصول التأويل وقوتها وضعها ويطرح عنها من الأضغاث والتمني وأحزان الشيطان .

والثالث شدة الفحص والتثبيت في المسألة حتى يعرفها ويستدل من الأصول بكلام صاحب الرؤيا ومخارجه ومواضعه على تلخيصها وتحقيقها وذلك من أشد علم تأويل الرؤيا .

اعلم عزيزي القارئ أنه لم يتغير في أصول الرؤيا القديمة شيء ولكن تغير حالات الناس في هممهم وآدابهم وايثارهم أمر دنياهم على آخرتهم فلذلك صار الأصل الذي كان تأويله همة الرجل وبغيته .

قال الأستاذ أبو سعيد الواعظ رضي الله عنه : أما بعد فإنه لما كانت الرؤيا الصحيحة في الأصل منبئة عن حقائق الأعمال منبهة على عواقب الأمور إذ منها الآمرات والزاجرات ومنها المبشرات والمنذرات وكيف لا تكون كذلك وهي من بقايا النبوة وأجزائها بل هي أحد قسمي النبوة فإن من الأنبياء صلوات الله عليهم من كان

وحيه الرؤيا فهو نبي ومن كان وحيه على لسان الملك وهو في اليقظة فهو رسول وهذا هو الفرق بين الرسول والنبي .

وقد أخبرنا أبو علي حامد بن عبد الله الرفاء قال أخبرنا محمد بن المغيرة قال حدثنا مكي بن إبراهيم قال حدثنا هشام بن حسان عن محمد بن سيرين عن أبي هريرة قال :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

"إذا اقترب الزمان لم تكد رؤيا المسلم تكذب أصدقهم رؤيا أصدقهم حديثا ورؤيا المؤمن جزء من ستة وأربعين جزءا من النبوة والرؤيا ثلاثة : الرؤيا الصالحة بشرى من الله عز وجل ورؤيا المسلم التي يحدث بها نفسه ورؤيا تحزين من الشيطان فإن رأى أحدكم ما يكرهه فلا يحدث به وليقم فليصل .

وأخبرنا أبو عمر ومحمد بن جعفر بن محمد بن مطر قال حدثنا حامد ابن محمد بن شعيب قال حدثنا يحيى بن أيوب قال حدثنا سعيد بن عبد الرحمن الجمحي عن هشام بن عروة عن أبيه عن عائشة (رضوان الله عليها) قالت :

- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : لا يبقى من بعدي من النبوة إلى المبشرات.
- قالوا : يا رسول الله وما المبشرات ؟ .
- قال : الرؤيا الصالحة يراها الرجل لنفسه أو ترى له .

قال الأستاذ أبو سعيد رضي الله عنه أن الرؤيا في ذاتها حقيقة وإن لها حكما وأثرا وأول رؤيا رؤيت في الأرض رؤيا آدم عليه السلام وهي ما أخبرنا به محمد بن عبد الله بن حمدوية ، قال أخبرنا أبو محمد الحسن بن محمد بن اسحق قال حدثنا محمد بن أحمد بن البراء قال حدثنا عبد المنعم بن ادريس عن أبيه عن وهب بن منبه قال :

- أوحى الله تعالى إلى آدم عليه السلام أنك قد نظرت في خلق فهل رأيت لك فيهم شبيها قال : لا يا رب وقد كرمتني وفضلتني وعظمتني فاجعل لي زوجا تشبهني أسكن إليها حتى توحدك وتعبدك معي .
- فقال الله تعالى له : نعم
- فألقى عليه النعاس فخلق منه حواء على صورته وأراه في منامه ذلك .

وهي أول رؤيا كانت في الأرض ، فأنتبه آدم عليه السلام وهي جالسة عند رأسه فقل له ربه: "يا آدم ، هذه الجالسة عند رأسك " .

- فقال آدم : الرؤيا التي أريتني في منامي يا إلهي .

ومما يدل على تحقيق الرؤيا في الأصل أن إبراهيم عليه السلام رأى في المنام ذبح ابنه فلما استيقظ أئتمر لما أمر به في منامه .

قال الله عز وجل حكاية عنه (يا بني إني أرى في المنام أني أذبحك فانظر ماذا ترى ، قال يا أبت افعل ما تؤمر ستجدني إنشاء الله من الصابرين) .

فلما علم إبراهيم عليه السلام برؤياه ، وبذل جهده في ذلك إلى أن فرج الله عنه بلطفه علم به أن للرؤيا حكما .

ثم رؤيا يوسف عليه السلام ، رأى رؤية وهو يومئذ صبي نائم في حجر أحد اخوته وبيد كل رجل منهم عصا غليظة يرعى بها السباع عن غنمه وليوسف عليه السلام قضيب خفيف دقيق صغير يتوكأ عليه ويقاتل به السباع عن غنمه ويلعب به وهو إذ ذاك صبي من الصبيان فلما استيقظ من نومه وهو في حجر أحد اخوته قال:

- ألا أخبركم يا أخوتي برؤيا رأيتها في منامي هذا .
- قالوا : بلى فأخبرنا .

- قال : فأني رأيت قضيبي هذا غرز في الأرض ثم أتى بعصيكم كلها فغرزت حوله فإذا هو أصغرها وأقصرها فلم يزل يترقى في السماء ويطولها حتى طال عصيكم فثبت قائما في الارض وتفرشت عروقه من تحتها حتى انقلعت عصيكم فثبت قائما وسكنت حوله عصيكم .

فلما قص عليهم هذه الرؤيا قالوا : يوشك ابن راحيل أن يقول لنا أنتم عبيدي وأنا سيدكم، ثم لبث بعد هذا سبع سنين ورأى رؤيا فيها الكواكب والشمس والقمر فقال لأبيه :

- يا أبت إني رأيت أحد عشر كوكبا والشمس والقمر رأيتهم لي ساجدين .

فعرف يعقوب عليه السلام تأويل الرؤيا وخشي عليه من أخوته فالقمر أبون والشمس أمه والكواكب أخوته .

- فقال : (يا بني لا تقصص رؤياك على أخوتك فيكيدوا لك كيدا) . وذكر إلى أن قال (ورفع أبويه على العرش) يعني أجلسهما على السرير وآواهما إلى منزله وخر له أبواه وأخوته سجدا تعظيما له .

وكانت تحية الناس في ذلك الزمان السجود ولم تزل كذلك حتى جاء الله تعالى بالإسلام فذهب بالسجود وجاء بالمصافحة .

ثم أن يعقوب عليه السلام رأى في المنام قبل أن يصيب يوسف ما فعل أخوته وهو صغير كأن عشرة ذئاب أحاطت بيوسف ويعقوب على جبل ويوسف في السهل فتعاورته بينهم فأشفق عليه وهو ينظر إليه من فوق الجبل حتى إذا انفرجت الأرض ليوسف فغار فيها وتفرقت عنه الذئاب فذلك قوله لنبيه : إني أخاف أن يأكله الذئب .

ثم قصة موسى عليه السلام وهي ما ذكر أن فرعون حلم حلما فظع به وهاله.. رأى كأن نارا خرجت من الشام ثم أقبلت حتى انتهت إلى مصر فلم تردع

شيئا إلا أحرقته وأحرقت بيوت مصر كلها ومدائنها وحصونها فأستيقظ من نومه فزعا مرتاعا فجمع لها ملأ عظيما من قومه فقصها عليهم .

فقالوا له : إن صدقت رؤياك ليخرجن من الشام رجل من ولد يعقوب يكـــون هلاك مصر وهلاك أهلها على يديه وهلاكك أيها الملك .

فعند ذلك أمر فرعون بذبح الصبيان ، حتى أظهر الله تأويل رؤياه ولم تغـــن عنه حياته شيئا وربى موسى عليه السلام في حجرة ثم أهلكه على يديه (عزت قدرتـــه وجلت عظمته) .

ثم رؤيا المصطفى صلوات الله وسلامه عليه قال أبو تمامة البـــاهلي قـــال : سمعت رسول الله (ص) يقول : بينما أنا نـــائم إذ أتـــاني رجـــلان فـــأخذا بضبعـــي فأخرجاني وأتيا بي جبلا وعرا فقالا لي : اصعد .

فقلت : لا أطيقه .

قالا : إنا سنسهله لك .

قال : فصعدت حتى إذا كنت في سواء الجبل إذ أنا بصوت شديد فقلـــت : مـــا هـــذه الأصوات ؟

فقالوا : هذا عواء أهل النار .

ثم أنطلقا بي فإذا بقوم معلقين بعراقيبهم مشققة تسيل أشداقهم دما .

فقلت : من هؤلاء ؟

قال : هؤلاء الذي يفطرون قبل تحلة صومهم .

قلت : خابت اليهود والنصارى .

قال سليمان فلا أدرى أي شيء سمعه أبو امامة عن النبي (ص) أو شيء قاله برأيه .

قال : ثم انطلقا بي فإذا بقوم أشد منهم انتفاخا وانتنهم ريحا .

فقلت : من هؤلاء ؟

قال : هؤلاء الزانون والزواني .

قال : ثم انطلقا بي فإذا بغلمان يلعبون بين نهرين .

فقلت : من هؤلاء ؟

قال هؤلاء ذراري المسلمين .

قال : ثم شرفا بي شرفا آخر فإذا بنفر ثلاثة .

قلت : من هؤلاء ؟

قال : هؤلاء إبراهيم وموسى وعيسى عليهم السلام وهم ينتظرونك .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : أصدقكم رؤيا أصدقكم حديثا .

وروي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يسأل أصحابه كل يوم :

هل رأى أحد منكم البارحة رؤيا ؟

فيقصونها عليه فيعبرها لهم .

وفي الأخبار أن من سنة النائم أن يقول إذا آوى إلى فراشه .. اللهم إني أسألك رؤيا صالحة صادقة غير كاذبة نافعة غير ضارة حافظة غير ناسية . وفي بعض الأخبار أن من سنة النائم أن يقول إذا أوى إلى فراشه اللهم إني أعوذ بك من الاحتلام[1] وسوء الأحلام وأن يتلاعب بي الشيطان في اليقظة والمنام ثم الرؤيا على ضربين حق وباطل .

وحكى عن جعفر بن محمد الصادق عليهما السلام أنه قال :

- أصدق الرؤيا رؤية القيلولة .

---

(١) حلم شبقي أو إفرازي (تعبير عامي) Wet Dream كناية عن حلم ذي طابع جنسي – شبقي ينجم عنه إفراز منوي تلقائي لدى الذكر ويؤدي إلى إفرازات من الغدد البارثولينية لدى الأنثى وأحيانا إلى الاستمتاع بهزة الجماع وذروته العليا .

قال الأستاذ أبو سعيد (رض) :

ولصاحب الرؤيا آداب يحتاج إلى أن يتمسك بها وحدود ينبغي أن لا يتعداها وكذلك للمعبر .

فأما آداب صاحب الرؤيا فإنه لا يقصها على حاسد وذلك أن يعقوب عليه السلام قال ليوسف عليه السلام : لا تقصص رؤياك على أخوتك فيكيدوا لك كيدا. ولا يقصها على جاهل .

وقد روي عن النبي (ص) قال :

من كذب في الرؤيا كلف يوم القيامة عقد شعيرتين ولا يقصها إلا سرا كما رأى سرا ولا يقصها على صبي أو امرأة والأولى أن يقص رؤياه في إقبال السنة وفي إقبال النهار دون إدبارها .

وأما آداب المعبر فمنها أن يقول إذا قص عليه أخوه رؤياه خيرا رأيت خيرا تلقاه وشرا تتوقاه وخيرا لنا وشرا لأعدائنا الحمد لله رب العالمين اقصص رؤياك

ومنها أن يعبرها على أحس الوجوه .

فقد روي أن النبي (ص) قال :

الرؤيا تقع على ما عبرت .

وروي أنه قال : الرؤيا على رجل طائر ما لم يحدث بها وقعت ومنها أن يحسن الاستماع إلى الرؤيا ثم يفهم السائل الجواب ومنها أن يتأنى في التعبير ولا يستعجل به ومنها أن يكتم عليه رؤياه فال يغشيها فإنه أمانة ويتوقف في التعبير عند طلوع الشمس وعند الزوال وعند الغروب .

ومنها أن يميز بين أصحاب الرؤيا فلا يفسر رؤيا السلطان حسب رؤيا الرعية ، فإن الرؤيا تختلف باختلاف أحوال صاحبها .

والعبد إذا رأى في منامه ما لم يكن له أهلا فهو لمالكه لأنه مالـــه . وكذلـك المرأة إذا رأت ما لم تكن له أهلا فهو لزوجها وإن كانت شرا أمسك عن تعبيرهـــا أو غيرها على أحسن محتملاتها فإن كان بعضها خيرا وبعضها شرا عارض بينهما ثــم أخذ بأرجحهما وأقواهما في الأصول فإن أشكل عليه سأل القاص عن اسمه فعبرهـــا على اسمه لما روي أن النبي (ص) قال :

(إذا أشكل عليكم الرؤيا فخذوا بالأسماء وبيانه) إن اسم سهل سهولة وســـالم ســلامة وأحمد ومحمد محمدة ونصر نصرة وسعاد سعادة .

وأيضا يعتبر في ذلك ما يستقبله في ذلك الوقت .. فإن استقبلته عجوز فـــهي دنيا مدبرة وإن استقبله برذون أو بغل أو حمار فهو سفر لقوله تعالى (والخيل والبغـال والحمير لتركبوها وزينة).

وإن سمع في ذلك الوقت نعيق الغراب واحدة أو ثلاثا أو أربعا أو ستا فـــهو خير فأما الأربع فيسقط منها واحدة فيبقى ثلاثة والست خير لا يسمعها إلـــى الأكـــابر وإن سمع (ثنتين) فلا يستحب .

ويقال يكره أن يقص الرؤيا يوم الثلاثاء لأنه يوم إهراق الدماء ويوم الأربعـاء لأنه يوم نخس مستمر ولا يكره سائر الأيام .

المصادر والمراجع

١- القرآن الكريم

٢- علم النفس في مائة عام — ج. س فلوجل

٣- معجم مصطلحات علم النفس — منير وهيبة الخازن

٤- الأمراض العصبية — د. زينب منصور حبيب

٥- الأمراض العصبية ماذا تعرف عنها — أ.د. محمد عماد فضلي

٦- أمراض العصر — د. عبد الرحمن العيسوي

٧- الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والإجتماعية — د. السيد محمد خير

٨- الطب النفسي المنبسط — د. عبد الرؤوف ثابت

٩- دراسات سيكولوجية — د. عبد الرحمن العيسوي

١٠- علم النفس الإجتماعي — د. زينب منصور حبيب

١١- اتجاهات في علم النفس — بتول الحسناوي

١٢- القياس والتجريب في علم النفس — د. عبد الرحمن العيسوي

١٣- الشخصية وقياسها — د. لويس كامل، محمد عماد الدين ، عطية محمود مهنا

١٤- سيكولوجية الخرافة والتفكير العلمي — د. عبد الرحمن عيسوي

١٥- المعجم العلمي المصور — د. أحمد رياض تركي

١٦- العلاجات النفسية — د. زينب منصور حبيب

١٧- النمو الروحي والخلقي — د. عبد الرحمن العيسوي

١٨- قاموس التربية وعلم النفس التربوي — د. فريد جبرائيل نجار

١٩- موسوعة علم النفس — د. أسعد رزوق

٢٠- الانحرافات الجنسية — د. زينب منصور حبيب

٢١- علم النفس والإنسان — د. عبد الرحمن العيسوي

٢٢- مجلة الفيصل العدد ٦٧ /١٩٨٢

٢٣-	معجم علم النفس	د. فاخر عقل
٢٤-	مجلة الفيصل العدد ٤١ / ١٩٨٠	
٢٥-	صحتك النفسية والجنس	الأستاذ علي عبد الحميد
٢٦-	سيكلوجية الجنوح	د. عبد الرحمن العيسوي
٢٧-	أساليب العلاج النفسي	د. زينب منصور حبيب
٢٨-	تفسير الأحلام	سيجموند فرويد
٢٩-	مبادئ علم النفس العام	د. يوسف مراد
٣٠-	علم النفس ، علم وفن	د. عبد الرحمن العيسوي
٣١-	سيكلوجية الإشاعة	جوردون أولبورت
٣٢-	التنويم المغناطيسي	د. أمين رويحة
٣٣-	علم الفراسة الحديث	جرجي زيدان
٣٤-	علم النفس في حياتنا اليومية	سمير شيخاني
٣٥-	لغة الجسد	ألن بيز
٣٦-	الأسس النفسية للتكامل الإجتماعي	د. مصطفى صويف
٣٧-	علم النفس الديني	سيريل بيرت
٣٨-	الفراسة	مصطفى عاشور
٣٩-	في سبيل موسوعة نفسية	د. مصطفى غالب
٤٠-	السيكلوجية النفسية	د. زينب منصور حبيب
٤١-	التنويم المغناطيسي الذاتي	وليام أوسبي
٤٢-	الحياة الزوجية وعلم النفس	د. مصطفى غالب
٤٣-	أساليب الاختبار والتقويم في التربية والتعليم	س. م. لند فل
٤٤-	أطلس جسم الإنسان	د. زينب منصور حبيب
٤٥-	من أي لون أنت ؟	أني ويلسون وليلابك
٤٦-	التنويم المغناطيسي كعلاج	إكرام منصور ومنتهى الحسناوي

المصادر بالأجنبية

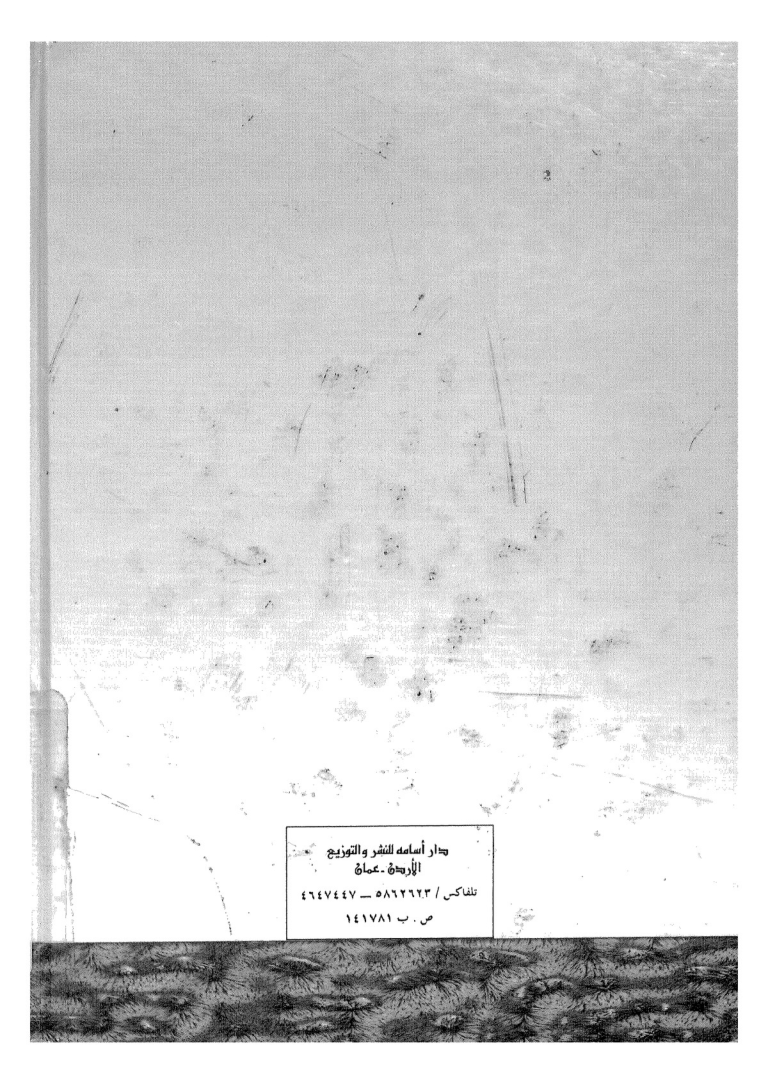
- American Psychiatric Association : Mental Disorders, Allen, Clifford, Modern Discoveries in Medical Psychology Pan Books Ltd.
- Beech, H. R. Charging Man's Behaviour, Perguin Books 1969 Broummer, Lawrence M., Thrapeutic Psychology, Shostrom, Everett L, Prentice – Hall, inc., Englewood Cliffss, New Jersey, 1968.
- Brown, Phil and Others, The Radical Therapist, Penguin Books, 1979.
- Carroll, Herbert, A. Mantal Hygine, The Dynamics of Adjustment, Preutice, Hall, inc., Englewood cleffs, New Jersey, 1964.
- Clouston, T. S. The Hygiene of Mind, Methuen & Co. Ltd. 36 Essex Street W. C. 2 London 1926.
- Coleman, James C, Ahnormal Psychology and Mcdern life, Scott, Foresman and Company Chicogo Atlanta Dallas Palo Alto Fair Lown, N. J., 1956.
- Crowcraft, Andrew, The Psychotic, Penguin Books, 1967. Davison, Greal C. Abnormal Psychology an Neale, John M. Experimental Chinical Approach, John Miley, Sons New York, 1978.
- Drake, Raleigh M. Abnormal Psychology, Littlefielol, Adams & Co. Paterson. New Jersey, 1959.
- Drever, James, - Adictionary of Psychology (penguine Reference Books "R5") Revised by Harvey Wallerstein, Reved, 1964 (Rep. 1974)
- Drever – Frohlich – Woreterbuch Zur Psyschologie Deutscher Taschenbuch Verlagdtr, Munchen 1968 – English, Horale B. and English, Ana Champery. A- Comprehensine Dictionary of Psychological and psychoanalytical Terms, Longmans, 1958.
- Esterson, A and Laing, R. D. Sanity, Madness and the Family, Penguin Books, 1974.

- Eysenck – Sense and Nonesense in Psychology Uses and Abuses of Psychology (Pelican Books).

- Franki, Viktor E. The Doctor and The Saul From Psychotherapy to Logatherapy, Penguin Books, 1965.
- Freud, S. – Ageneral Introduction to Psychoanalysis.
- Freud, S. Dictionary of Psychoanalysis.
  Ed. By Mandor Fodor & Frank Gaynor (Premier Book, 187), 2nd Ed. 1965.
- Garrett, H. E. Psychology
  American Book Company, New York, 1950.
- Hadfield, J. A. Dreams and Nightmares, Penguin Books, 1967.
- Hapner, Harry Waker, Psychology Applled to Life and Work Prentice - Hall, inc. Englewood Cliffs, New Jersey 1966.
- Hamilton, Max, Abnormal Psychology, Penguia Books 1967.
- Hall, Calvin S. W. – A Primer of Freudian Psychology
  (Mentor Books, MD 271) New American Library, N. Y. 1961.
- Heimler, Eugcne, Mental Illness and Social Work, Peuguin Books, 1967.
- Hilgard, Ernest R. Intorduction to Dsychology, 3rd edition, Rupert Hart, Davis Sahosqquare London, 1962.
- Hofstatter, P. (Hrsg.) Psychologie
  Das Fischer Lexikon 6, Fischer Verlag, Frankfurt, 1962.
- Huisman, D. – Encyclopedie de la Psychologie Tomel, II
  Publiee Sous La Direction De Fernand Nathan, Paris 1962.
- John, Felix – The Language of Sex, Aglossary of Modern Sexual Terminology.
- Kessel, Neil and Walton, Heary, Alco – Holism, Penguin Books, 1965.
- Koffka, Kurt, The Growth of the Mind An Introduction of to Child Psychology, London, Kegan Paul Trench, Trubner and Co. Ltd. New York Harcourt, Brace and Company, inc. 1925.
- Konler, W. – Gestalt Psychology The Mentality of Apes.
- Kraft – Ebing – Psychopathia Sexualis.
- Laplanche & Pontalis – Vocabulaire de La Psychoanalyse
  The Language of Psychoanalysis
  (Chatto & Windus – The Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis).

الفهرس

****


دار أسامه للنشر والتوزيع
الأردن - عمان
تلفاكس / ٥٨٦٢٦٢٣ ــ ٤٦٤٧٤٤٧
ص . ب ١٤١٧٨١